デジタル一眼レフカメラと写真の教科書







5小时轻松入门

[日]中井精也・著
英普丽斯摄影・主编
Nikon College ・审校

日本极具人气的摄影入门书

累计销量已超过200000册



集结人气讲座！
切实提升摄影水平



- 掌握『拍什么？怎么拍？』
- 推荐光圈优先自动
- 将逆光视为幸运之光
- 大胆实施曝光补偿
- 自动曝光就能拍好
- 把白平衡作为色彩滤镜使用
- 选择荧光灯、白炽灯、阴影设置色彩
- 构图绝招『铁路人比例』

清華大學出版社



5小时轻松入门

[日]中井精也 · 著　英普丽斯摄影 · 主编

清華大學出版社
北　京

内 容 简 介

这是一本堪称世界上最容易理解的数码单反摄影教科书，经由日本 Nikon College（尼康学院）审校。本书由日本家喻户晓的摄影家中井精也编写，并伴有实景案例视频教学，通过 5 小时的学习读者将掌握拍什么以及怎样去拍，如何结合拍摄对象对数码单反相机进行参数设置，掌握光的解读方法，并通过拍摄小火车模型实践摄影技巧，在最后掌握拍好照片的 25 个“必杀技”。本书对摄影基础知识讲解清晰有趣，适合作为摄影爱好者入门学习。

图书在版编目（CIP）数据

跟我学摄影.5 小时轻松入门/（日）中井精也著；英普丽斯摄影主编.--北京：清华大学出版社，2016
ISBN 978-7-302-41209-0

Ⅰ. ①跟…　Ⅱ. ①中…　②英…　Ⅲ. ①摄影技术　Ⅳ. ①J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 185058 号

责任编辑： 王　琳
封面设计： 钟　达
责任校对： 王荣静
责任印制： 杨　艳
出版发行： 清华大学出版社
网　　址： http://www.tup.com.cn，　http://www.wqbook.com
地　　址： 北京清华大学学研大厦 A 座　　**邮　　编：** 100084
社 总 机： 010-62770175　　**邮　　购：** 010-62786544
投稿与读者服务： 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈： 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者： 小森印刷（北京）有限公司
经　　销： 全国新华书店
开　　本： 182mm×210mm（附光盘 1 张）　**印　　张：** 6　**字　　数：** 240 千字
版　　次： 2016 年 1 月第 1 版　　**印　　次：** 2016 年 1 月第 1 次印刷
定　　价： 49.80 元

产品编号：064293-01

如果，看到自己拍的照片

不会为之兴奋，



或许，

是因为拍得过于

漫不经心。



要避免盲目拍摄，建立

“拍什么？怎么拍？”

的意识非常重要。



拍什么?

主体

明确照片的主体。

注意主体的位置,
构图就会好起来。

怎么拍?

表现方法

构思如何展现主体,
怎么拍?



本书将基于此法则
进行讲解。

这里有一个苹果。

想一想“拍什么？怎么拍？”
即使是同一被摄体，
也能拍出多种多样的照片。
那么，
究竟要怎么拍
这个苹果呢？











拍出绿色环保的感觉。

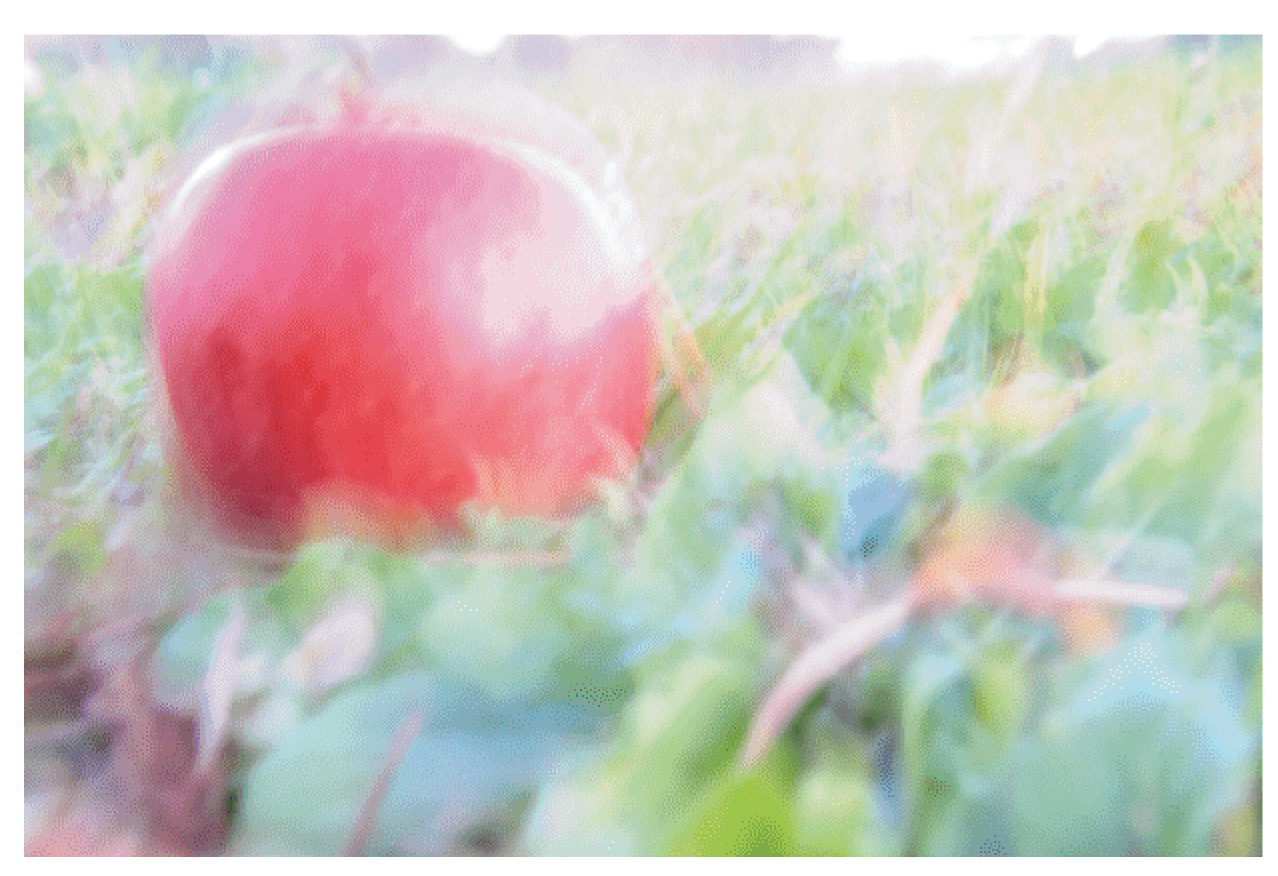
拍出华丽感。

拍出充满希望的感觉。

拍出绝望感。

拍出绘画风格。

拍出温暖柔和感。







拍出旅途的风情。

拍出广告风格。

拍出浓重的季节感。

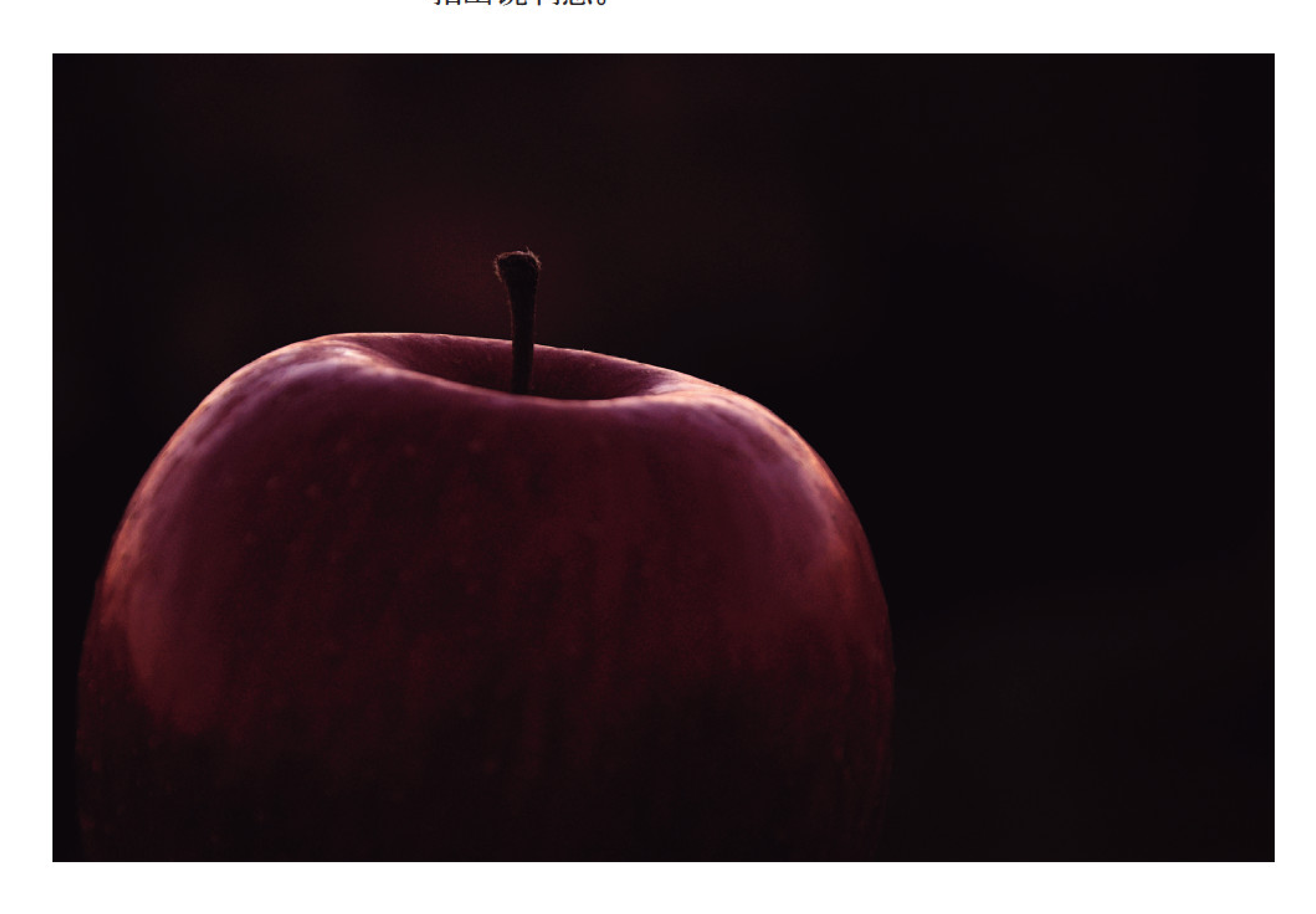






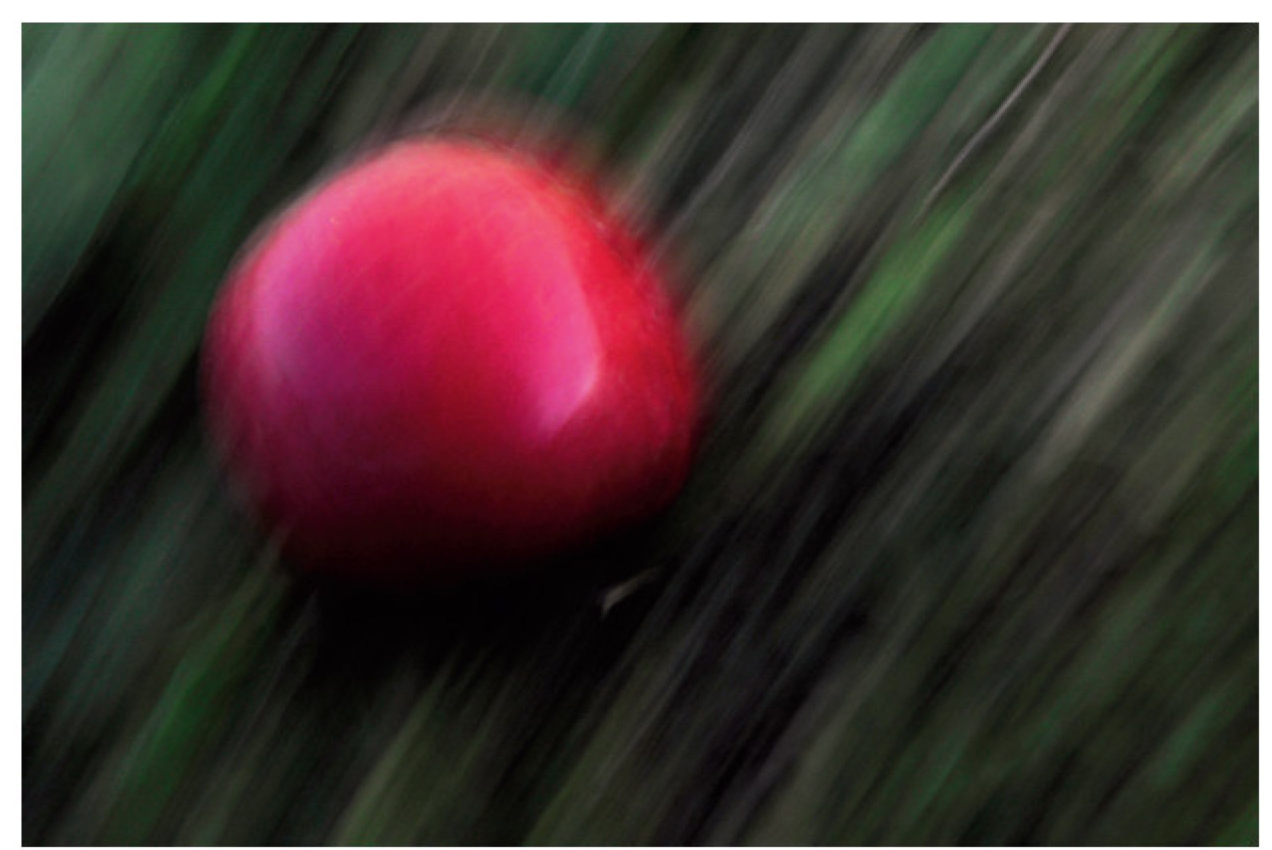
拍出清爽的感觉。

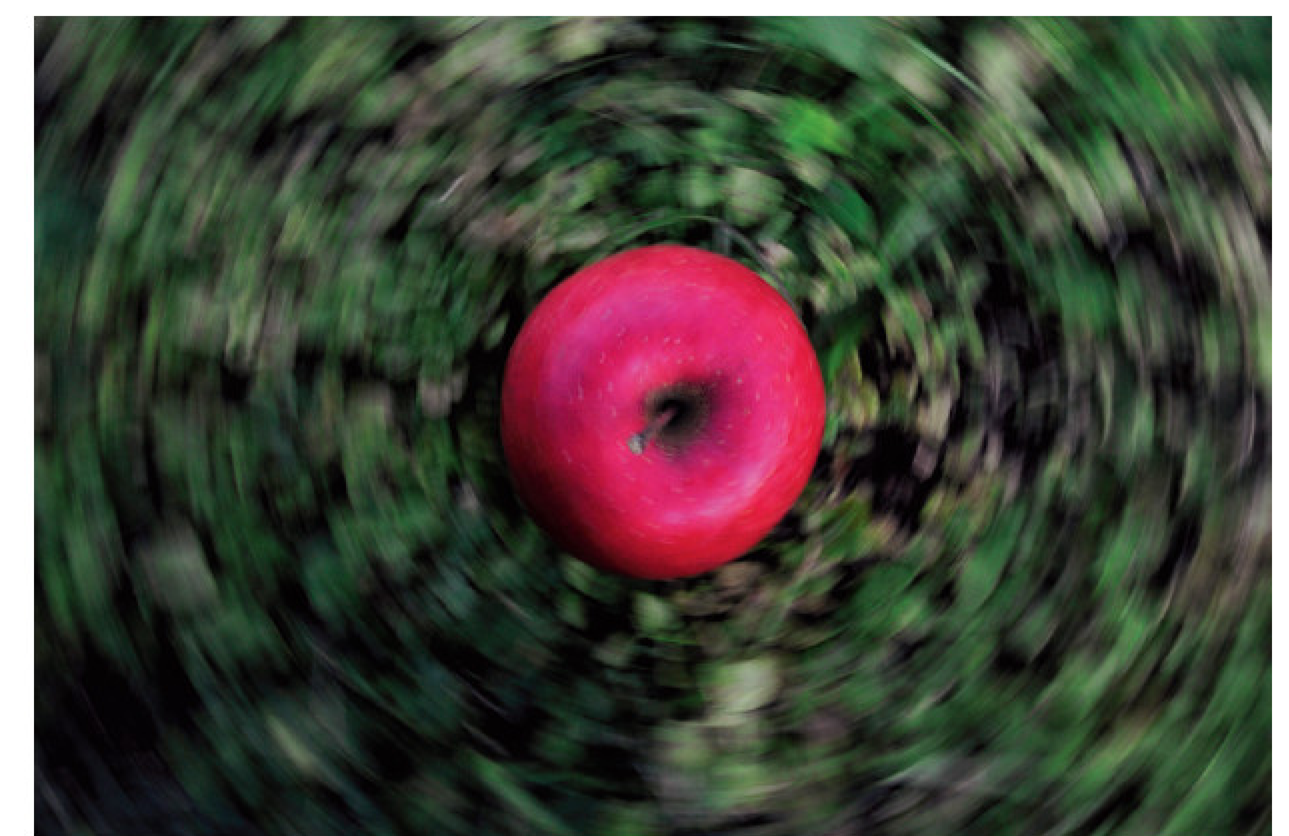
拍出锐利感。





拍出
诙谐幽默的感觉。





拍出青春洋溢的感觉。

拍出十足的动感。

拍出蒙克的风格。



这里所有照片中出现的都是同一个苹果。
当你意识到“拍什么？怎么拍？”，你拍出的照片就能丰富多变起来。
想必大家会觉得，
“怎么拍”中的“怎么”，应该是表现效果的形容词。
其实，大可不必拘泥于这种想法。
在邂逅某一被摄体时，能去构想“要拍出什么样的照片”就可以了。
因为从这一刻起，就不再是盲目拍摄了。

本书旨在帮大家建立“拍什么？怎么拍？”的意识，用尽可能浅显易懂的方式讲解如何拍出符合意图的照片。请务必从第 1 个小时到第 5 个小时按顺序阅读。
作为每个小时的完结，可以通过与 DVD 联动的“复习”进行实际练习。不要只局限于阅读书面知识，还请拿起相机尝试实拍，你一定会震惊于自己所拍照片的变化。
而这份“惊异”，又会给作品带来巨大的改变。

中井精也

CONTENTS 目录



看DVD确认!

看 DVD 复习一下!

本书附有 DVD。目录及正文中带光盘图标处，可在 DVD 中找到相应视频讲解。此外，每个小时后还有“看DVD复习一下！”的内容，挑选了望大家着重记住的内容，可边看 DVD，边温习。

DVD目录

本书讲解的功能名基于尼康数码单反相机（D300S）。其他品牌相机的用户请配合自己相机的说明书确认相应功能。有些功能仅配备于部分相机。



掌握“拍什么？怎么拍？”



喂！
不过脑子就
上三脚架啊？



或许有些唐突，在此想让大家回忆一下自己初到拍摄地时的情景。

一到拍摄地就马上支起三脚架，把相机配置到视线高度，心里想着“开拍吧！但怎么拍呢？”——你是这样做的吧？

虽然之前也认真甄选过拍摄地并思考过如何去拍，但很多人都是一到拍摄地就松心了，不假思索地直接拍摄起来。这样盲目拍摄，只会得到意图不明的照片，无法有效传达想表现的内容，且构图也容易失衡。到达拍摄地后，应首先思考所处位置能否拍出想要的照片，决定以风景中的哪部分作为主题等，想好这些后再拿出三脚架。

在第 1 个小时里，我将讲解如何把握风景中的“主体与陪体”，以及在照片中合理配置各要素的构图方法。

课程*1　总是不知道该拍什么！

在脑中用标签分类 明确主体与陪体

要拍出意图明晰的照片，明确照片的主体很重要。

就像舞台剧或电影，如果连主角是谁都不知道，会让人感到混乱。

例如，这幅拍摄玩具模型的照片。面对很多有趣的被摄体时，很容易贪多而把全部拍入画面。

但这样一来，看照片的人就不知道该看哪儿了。最终只得到一幅让人看不懂想表现什么的照片。

如果是你，你会怎么拍？

如果眼前是这样一番风景，你会怎么拍？



房屋也好，汽车也好，孩子也好，树也好……很容易让人贪多而将全部拍入画面，得到一幅让人看不懂想传达什么的照片。





用贴标签的方式整理要素，明确自己想拍的主体。

以房屋为主体，杉树和孩子作为前景虚化。



以孩子为主体，合理配置房屋和杉树作为陪体。





以汽车为主体，虚化房屋和蜡烛作为陪体。

先试着贴标签

首先认真审视眼前风景中的要素，在脑中用贴标签的方式进行分类。将示例中的风景贴标签分类，大致可分为孩子、房屋、汽车、杉树、蜡烛和蓝天。首先应建立“以其中哪个为主体”的意识，然后选择烘托主体的陪体。右侧 3 幅照片的主题都很明确，表现意图明晰，主体也很醒目。如果会影响到主体的展现，即便是再有魅力的陪体也应舍弃。拿出这样的勇气是摄影师必须要做的。



主体未必要拍得很大

照片的主体不一定非要拍得很大。有时即使主体只占据了照片中一小块地方，其存在感也能比特写还强。比起被摄体在画面中的大小，安排好构图，将其置于恰当位置更为重要。



决定主次后 用镜头截取画面

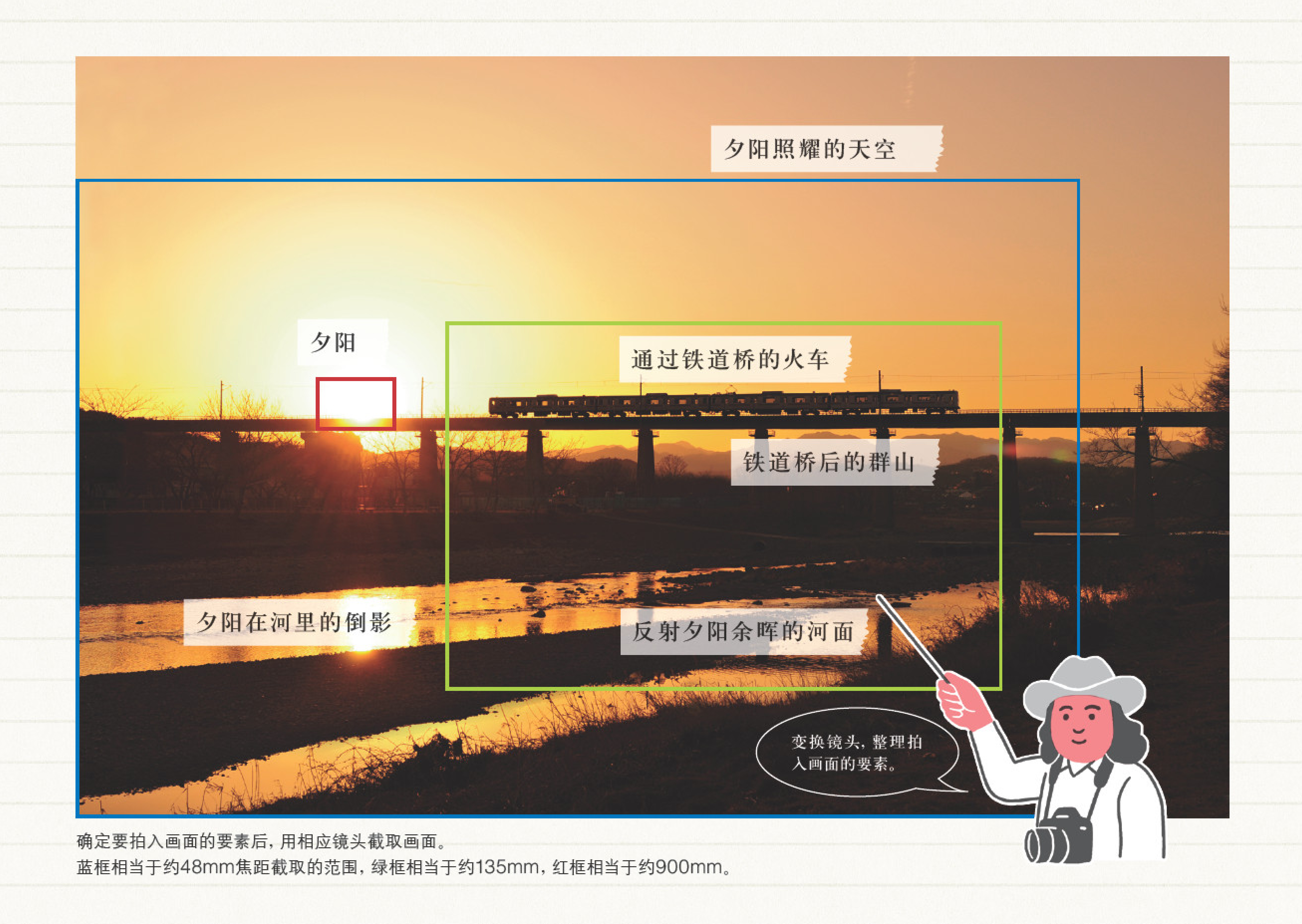
首先在脑中贴标签，对风景中的要素进行分类；然后决定出作为主体的要素，

之后需要确定拍入画面的陪体。

在明确了拍入画面的主次之后，

要选择能够使二者协调构图的镜头。

如果能够提前预想出安装什么样的镜头可拍下多大范围，以及镜头能够展现的效果，那么你的画面构图会更加顺畅。



确定要拍入画面的要素后，用相应镜头截取画面。
蓝框相当于约48mm焦距截取的范围，绿框相当于约135mm，红框相当于约900mm。

培养对镜头视角的感觉

在确定要拍入画面的主次后，应变换镜头的视角取景，使二者配置协调。在换用某款镜头前，应先预估大概能够截取的范围，慢慢训练"镜头感"，即不看取景器就能大致预测镜头的视角。随着变焦镜头成为主流，越来越多的人已无"正在用多少毫米焦距拍摄"的意识。但其实不应该盲目拍摄，而应通过把握拍摄时使用的焦距与视角，培养对镜头的感觉。总结如下：

①从贴标签的要素中选择主体；

②从其他要素中选择要拍入画面的陪体；

③选择能使主体和陪体协调配置的镜头进行构图；

④无法协调配置的陪体应果断舍弃。

——这就是构图的第一步。



相当于48mm的视角

以火车为主体，其他要素作为陪体。将所有带标签的要素协调配置于整个画面中。以约48mm的视角拍摄。



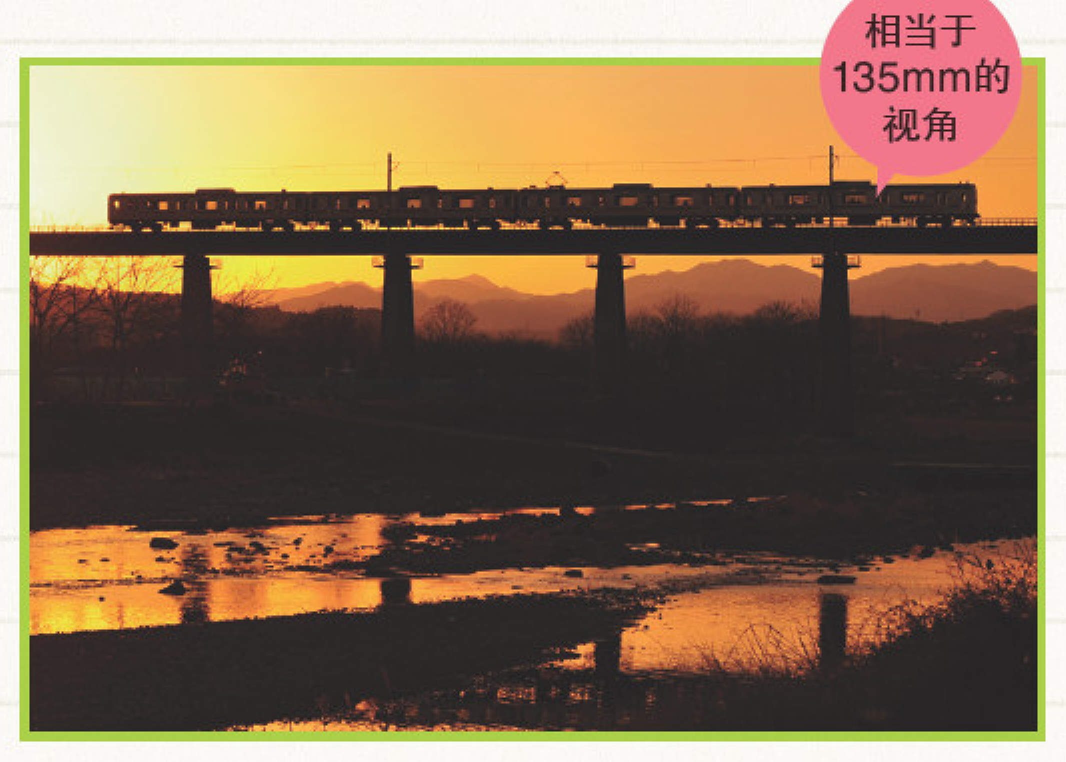
相当于900mm的视角

以夕阳为主体，火车作为陪体。大胆去除其他要素，使用约900mm的超远摄镜头拍摄。



高倍率变焦镜头

在不能改变拍摄位置的情况下，使用高倍率变焦镜头很方便，一支镜头即可覆盖宽广的视角范围。



相当于135mm的视角

如果以火车为主体，"铁桥后面的群山"和"反射夕阳余晖的河面"作为陪体，则要选择约135mm的视角。



若改变主体，也要随之改变曝光

对比右侧3幅照片中的高光部及天空颜色。只有约900mm焦距拍摄的以夕阳为主体的照片为获得明显的太阳轮廓，实施了–1.5EV左右的曝光补偿。像这样有了主体与陪体的意识，不仅是构图，作为照片基础元素的曝光也应随之改变。



课程 *3　所谓“和谐的构图”到底应该是什么样的?

是否拍成了牛眼构图?



在正式讲解构图前，先重新审视一下之前拍的照片。

自己都觉得有点不好意思，下面这幅火车的照片是我上初中时拍摄的。

火车完美地处于画面正中央。

不过，如此“牛眼构图”的缺点倒不在于被摄体总位于画面正中央，

而在于这样可能会截去必要的部分，拍入多余的东西。

那么，应该怎样摆脱牛眼构图的束缚呢?

我在初中时拍摄的照片。
果然是“牛眼构图”。

不要一味地紧盯被摄体

为什么新手总是容易拍成牛眼构图？这是因为习惯从取景器的正中央观察被摄体。由于“拍摄目标被摄体”的意图强烈，以致一味地紧盯着被摄体，结果往往拍成了牛眼构图。

这样的问题并不仅限于新手。很多经验丰富的老手在迅速捕捉运动被摄体的时候，也会拍出牛眼构图。

还有另一个重要原因就是，自动对焦时多会使用画面中央的对焦点进行对焦（参见第 45 页）。将需要合焦的被摄体用画面中央的对焦点进行对焦，自然会形成牛眼构图。为避免拍成牛眼构图，应放宽视野，全面观察取景器，先抱定“绝不把被摄体置于画面正中”的想法再拍摄，也很有效。



由于人体是竖长的，竖拍可使构图更协调。



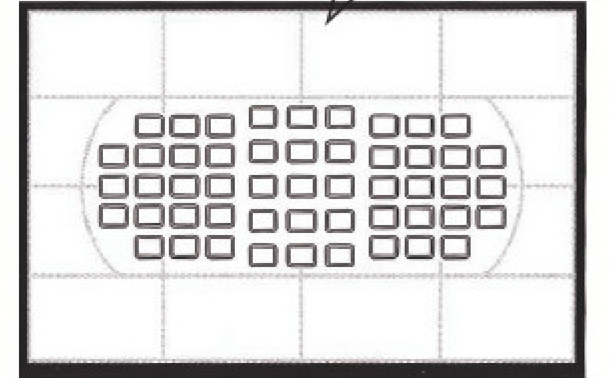
抓拍的牛眼构图。

拍摄纪念照也是同样的道理，如果只顾着拍脸，就会把3个人的脸都放在正中央，截掉腿部。其实，由于人是竖长的被摄体，因此更适合竖拍。有时也可以纵向持机，协调地拍入人物整体与背景。



避免牛眼构图的对焦点选择方法





用多重选择器选择目标位置的对焦点。

对于静止的被摄体，先以中央对焦点进行对焦锁定，再调节构图将其移动至画面中的目标位置拍摄，这样比较方便。但如果是运动被摄体，推荐先确定构图，选择被摄体所在目标位置的对焦点，利用此对焦点进行对焦，这样便不容易拍成牛眼构图了。



课程 *4 了解构图的基础知识

了解最基本的
九宫格构图与铁路人比例

作为参照标准，
掌握后更方便拍摄。

终于要正式进入构图的讲解了。

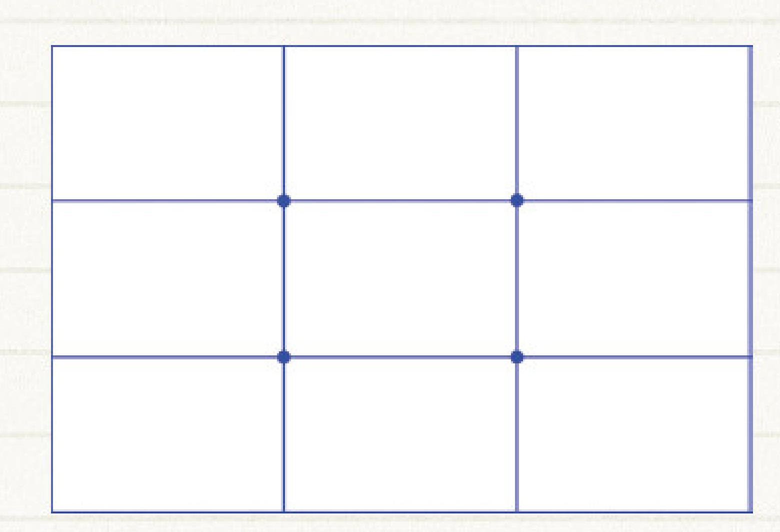
作为画面内主体位置的参照标准，一般经常会用到名为“九宫格构图”的方法。

这是指分别对画面长边和短边做三等分，将主体放置于等分线交点上的方法。

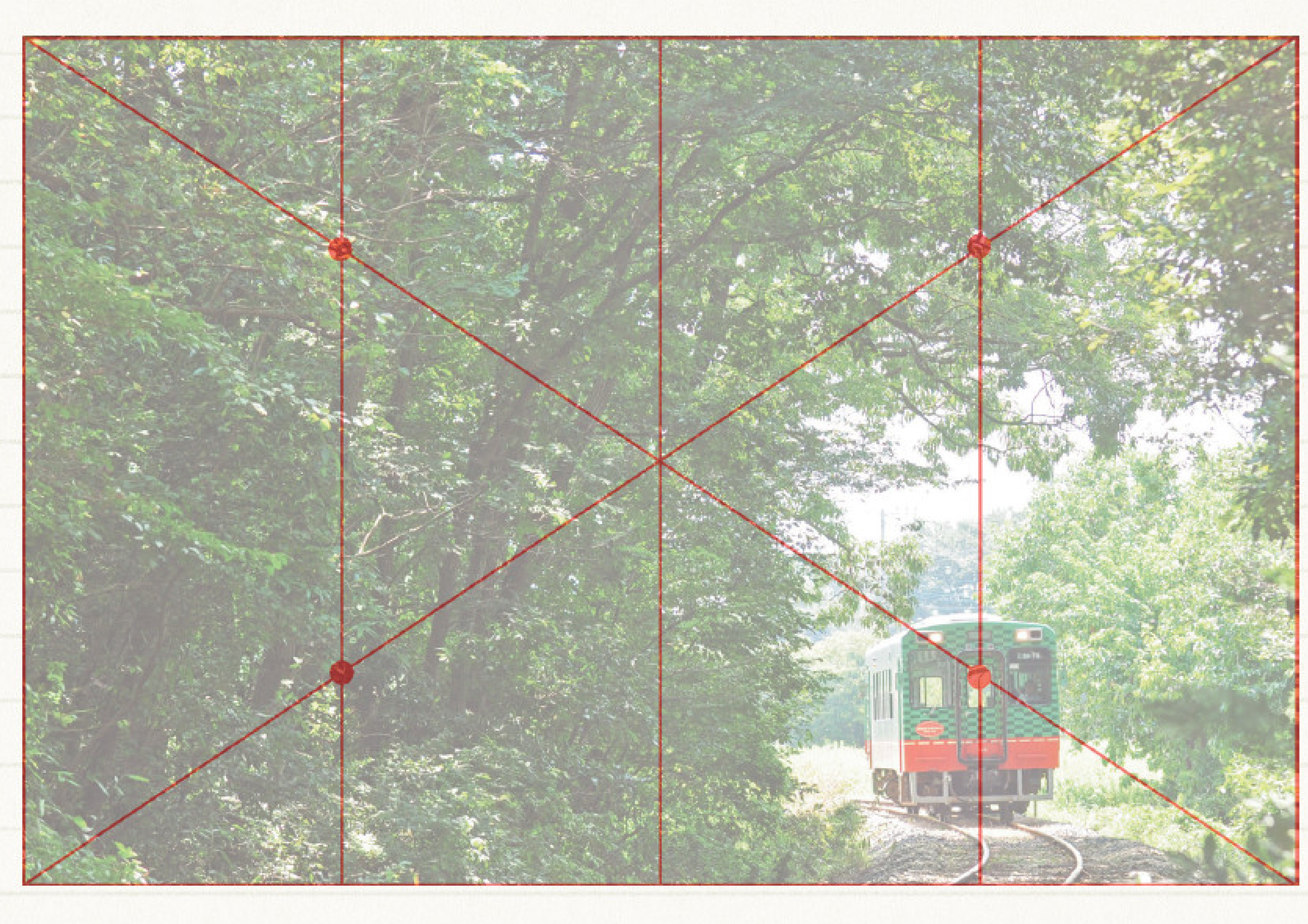
不过我个人感觉，使用九宫格构图时主体会离画面中心太近，

因此又创造了“铁路人比例”构图法。

此构图法是从画面纵向四等分线与对角线的交点中选择，将主体配置于画面中心点之外4个交点之上。



一般经常会用到的九宫格构图。
感觉主体离画面中心太近。



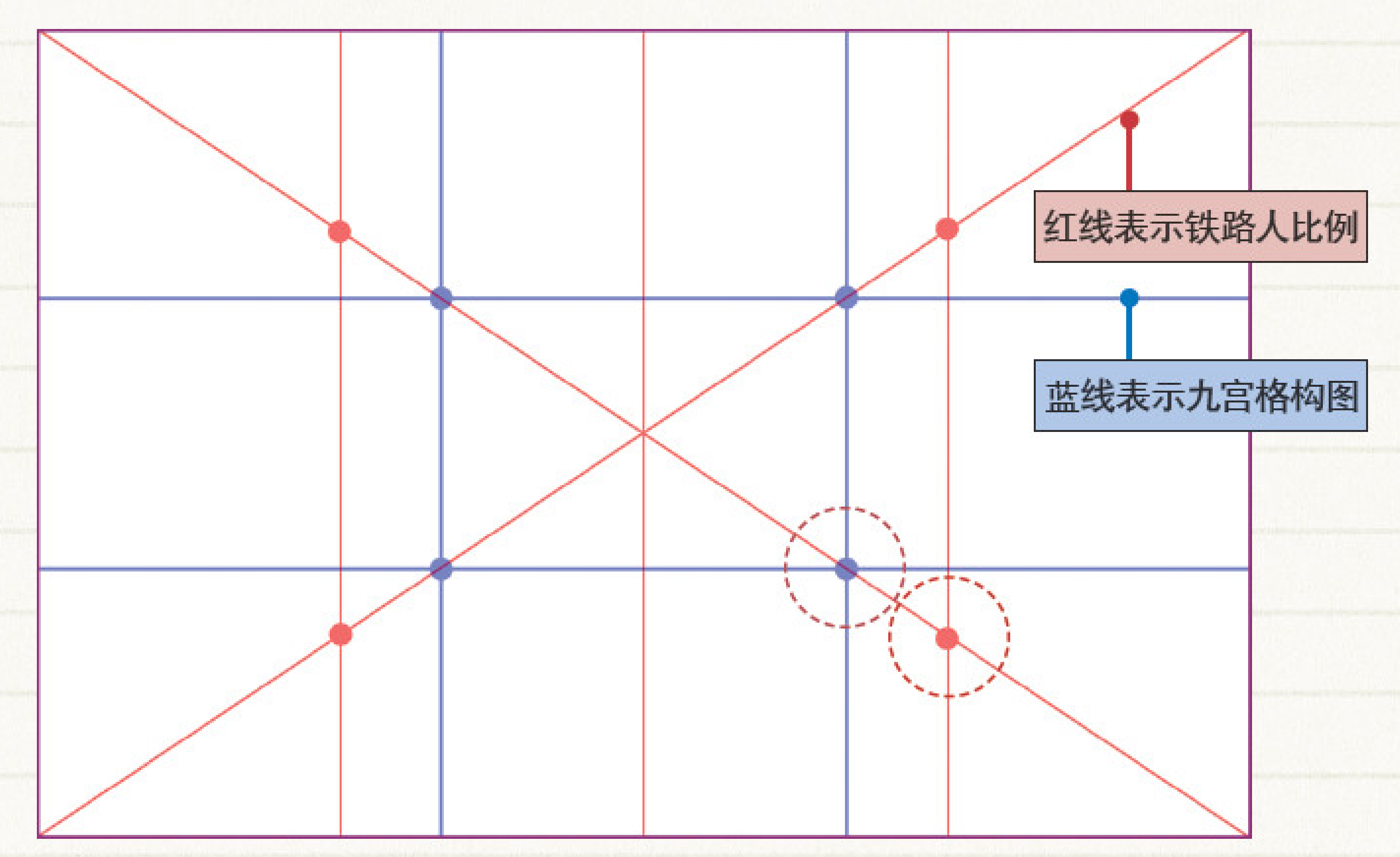
我一般用“铁路人比例”进行构图。很多情况下使用这种构图方法更适合。

先分别尝试这两种构图

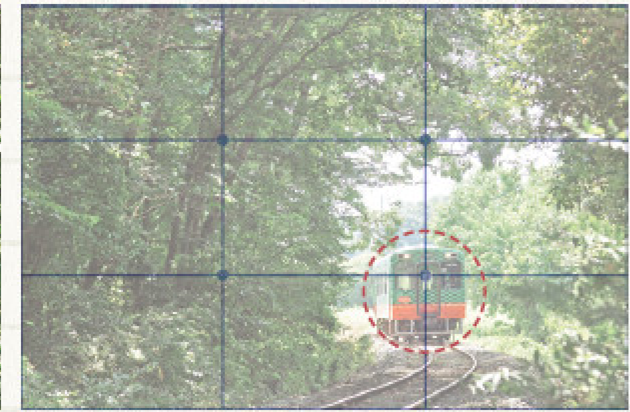
分别以九宫格构图和铁路人比例实拍相同的风景并进行对比。由于构图与个人对平衡的感知有很大关系，这仅仅是一己之见，我感觉用九宫格构图时火车太靠近画面中心了，还是使用铁路人比例更合适。相反，在需要将人物等拍大的情况下，有时九宫格构图更适合。所以并不是说哪一种构图方法就一定正确。

结论就是，很难明确判定哪种情况就一定应该使用哪种构图，为了该用某种构图而纠结烦恼是没有意义的。建议先分别试试这两种方法，选择感觉更好的一种来构图。不过，无论使用哪种构图，都不是一定非要将主体置于 4 个交点上，将交点作为一个参照即可。

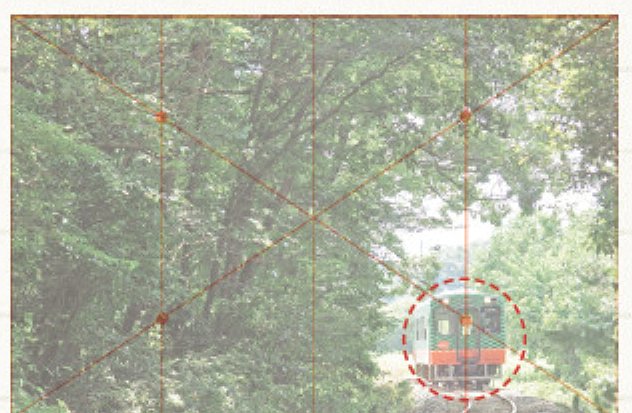
例外情况请参见第 14 页的解说。



将两种构图方法叠加，可以看出九宫格构图的主体更靠近画面中心。

使用九宫格构图，感觉铁路离画面中央较近。

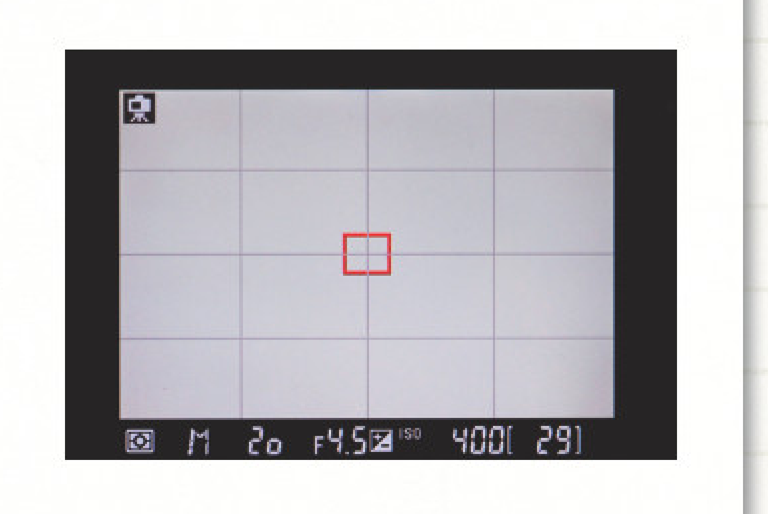



使用铁路人比例进行构图，铁路更靠画面边缘。



尼康D300S采用了“铁路人比例”？

在尼康D300S的即时取景模式下，LCD显示屏上可显示纵横四等分的网格线，因此可以轻松确认铁路人比例，非常方便。其他机型的用户中，好像也有在LCD显示屏上贴胶带等以便使用铁路人比例的勇者。





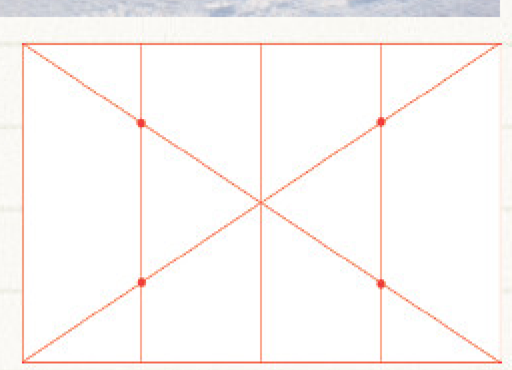
注意主体的配置，要意识到对角线



那么，实际根据铁路人比例进行构图时，应像第7页中讲解的那样，先从风景中选出主体，将其置于铁路人比例的某个交点上。下面的照片拍摄了天鹅与新干线“小町号”，首先决定将作为主体的新干线置于右上的交点处。然后连接左下和右上的交点做对角线，调整变焦镜头的视角，使这条对角线的下半部尽可能布满天鹅，使画面上方的新干线与下方的天鹅形成平衡良好的构图。



以新干线“小町号”为主体，根据铁路人比例将车头置于右上的交点处，并使车尾尽可能落在左上的交点处。在下方两个交点的连线处满满配置了天鹅，保持构图上下平衡。

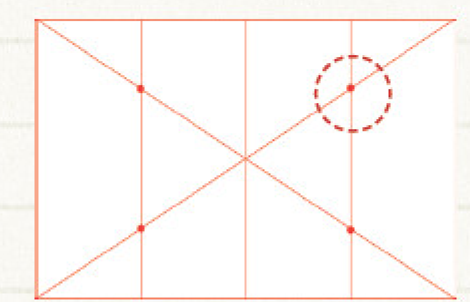


先按铁路人比例配置主体

以“天鹅与小町号”这幅作品为例，在陪体不停运动的场景中，如果不先决定作为构图基准的要点，则迟迟无法确定构图。这时，如果能先固定新干线的位置，再集中精力配置陪体就轻松多了。另外，面对像大片向日葵花田这样，虽然壮美，构图却难以着手的场景，很容易盲目拍下整体。这种情况下应先选择可作为主体的向日葵，再以它为中心进行构图，才能拍出表现意图明晰的照片。



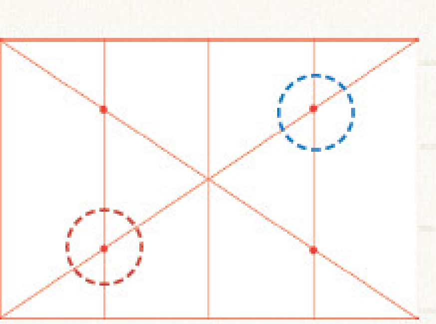
在众多向日葵中选择一株作为主体。



以对角线为基准配置主体与陪体

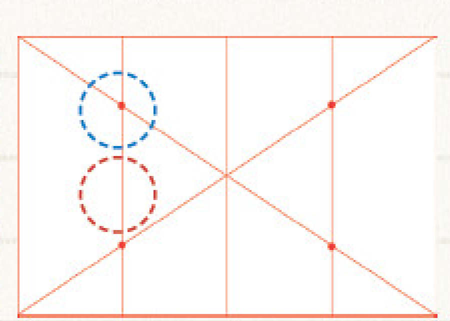
铁路人比例不能像九宫格构图那样，单纯理解为将画面四等分。因为还涉及对角线，需要以对角线为基准配置主体与陪体。右侧上面的照片将新干线车头置于左下的交点处，并将富士山山顶置于左下交点同一对角线上的右上交点处。而右侧下面的照片则将新干线车头及富士山山顶都配置在了画面左侧，给人左侧太重的感觉，照片构图失衡。配置好主体后，应将陪体置于同一条对角线的另一个交点上。这是使构图平衡的窍门。





将作为主体的新干线与作为陪体的富士山配置在相对的两个交点上，平衡感良好。





作为主体的新干线与作为陪体的富士山均配置在画面左侧，形成了左侧过重的构图。



主体中还有主体



主体并不仅限于如向日葵般接近点状的被摄体。以电车或人物等细长形的被摄体作为主体时，要找出主体中的重要部分，将其作为重点。如电车应以车头部分为重点，富士山则以山顶为重点，如果拍摄模特，就应以距离相机较近的那只眼睛为重点。

课程 *6　使用铁路人比例拍不好怎么办?

了解适用
牛眼构图的场景



前文已经提到过，

铁路人比例的构图不一定非要在固定位置配置主体。

而且也不能绝对地说牛眼构图就不好。

在斟酌构图协调性的基础上，将主体配置于画面中心或角落等处都是可以的。

照片的中心本来就是观者会最先注意到的地方，因此如果巧妙将主体配置到中心，也能得到非常有感染力的照片。

这里将讲解此类例外的情况。

如能巧妙配置主体，牛眼构图也可以拍出有感染力的照片。

大胆使用“例外的”构图技巧

左页的作品拍摄于日本北海道的日高本线，纠结一番后选择了这样的构图。如果使用铁路人比例，固然可以拍出日历上那样中规中矩的照片。但大胆使用牛眼构图则拍出了太阳与火车都很醒目的个性作品。关键点在于仿佛笼罩太阳的云层。形似隧道的云层将观者视线自然地引向画面中心，从而得到了一幅协调性良好的牛眼构图作品。

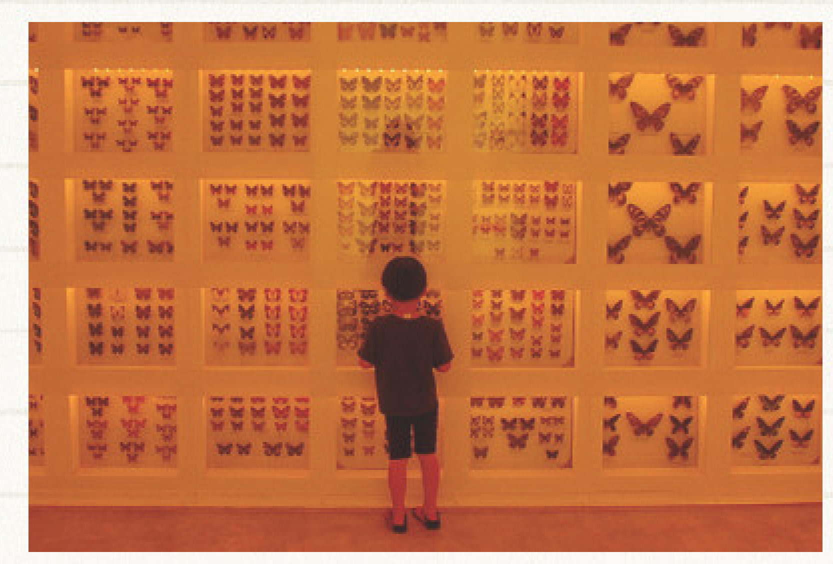
右侧上方拍摄北极熊雕塑的照片也利用了相同的道理，大胆降低周边光量，将观者视线引向北极熊雕塑，表现了雕塑无人问津的落寞氛围。右侧左下的照片为表现长长笔直道路的冲击力，大胆将汽车配置得很靠下。而右侧右下的照片为了突出对称之趣，将孩子配置在中央偏下的位置。像这样，只要能明确照片的表现目的，不论将主体配置在哪儿，都能拍出有效传达意图的作品。



有时也可以将想表现的被摄体直接置于画面正中。



为强调道路的冲击力，大胆将作为主体的汽车配置在画面底部。



拍摄对称的被摄体时，牛眼构图很有效。



意识到画面的重量

我按照“重量”划分画面中的被摄体，斟酌构图的平衡性。想象越重要的被摄体就越重，从而在平衡构图时避免使“重的”被摄体集中在画面同一侧。人生也好，饮食也好，平衡性可都是至关重要的（笑）。



富士山山顶和新干线车头都在右边。右边太重了！

课程＊7 总觉得构图还是不够完美！

拍摄时可以尝试多多变换相机位置



构图时应在支起三脚架前手持相机大致构图，
如有不满意，则应尝试变换拍摄位置与高度。
以郁金香花田为例，左下的照片以眼平高度拍摄。花朵较小，叶子的绿色很显眼。
于是在同一地点蹲下拍摄，得到了右下的照片。花朵很大，且在构图上没有空间浪费。
构图时不要有“差不多就行”的想法，甚至画面边角都要留心查看，
有不满意的空间时，要有多斟酌、尽量改善构图的决心。



眼平高度拍出的花朵较小，不够大气。



在同一地点蹲下拍摄，近前的花朵被拍得很大，表现出了纵深感。

也要斟酌背景

即使将主体配置在恰当的位置，如果背景不佳，魅力也会减半。右侧的两幅照片拍摄了同样的花，仅仅因背景不同，画面的清爽感觉就截然不同。虽然这样一比较即可一目了然，但拍摄时往往只一味地关注花，没有这样的比较就察觉不到背景有什么不好。因此即使觉得效果还行也不要轻易满足，应多尝试从不同的位置观察被摄体。



樱花后面拍入了大量枝条，显得杂乱碍眼。

天气不佳时也有相应的构图对策

天气不佳时也有相应的构图方法。如果使用与晴天相同的构图拍摄，会拍出强调恶劣天气的照片。对比照片即可一目了然，明确拍入阴沉的天空会使照片看上去略显扫兴。而移至河岸，以柳树遮挡白色天空的照片突出了安详的旅途情调。如果不巧碰到天气不佳或逆光场景的话，构图时至少要提醒自己“不拍入白色天空”。



这样构图背景干净，给人清爽的感觉。



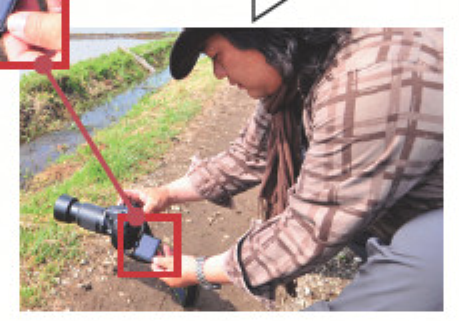


左侧的照片明确拍入了阴沉的天空，令人有点扫兴。
右侧的照片移至河岸拍摄，用柳树遮挡了白色的天空，使画面带有安详的旅途情调。



可有效支持低位置拍摄的可翻转LCD显示屏

虽然乍一看不明显，其实我挺有肚子的，是那种系个鞋带都快要窒息的类型（笑）。超低位置拍摄时，如果使用带可翻转LCD显示屏的机型就轻松多了。不仅是低位置拍摄，高位置拍摄时也能发挥作用。



低位置或高位置拍摄时，可翻转 LCD 显示屏，方便拍摄。



课程 *8 主体看上去还是不够突出!

“做减法”是构图的基本



下面是在同一地点拍摄的两幅照片。

主体是火车，陪体是老旧的街景。

横拍的照片大范围收入了街区，并且贪心地将小河及远处的樱花都拍入画面，导致火车淹没在背景中，不够醒目。

竖拍的照片只截取了部分街景，火车和街景在画面中都得到了良好展现。

无论多有魅力的被摄体，如果会影响到主体的突出，都要从画面中去除。

这就是由来已久的“风景照片的构图就是做减法”的原则。

杂乱
不堪



贪心地将街景和樱花都拍入画面，
作为主体的火车不够突出。

清爽
利落



大胆舍弃樱花，主体的火车与陪体的
街景均得到了良好展现。

“拍什么”和“怎么拍”其实密不可分

至此，针对“拍什么？怎么拍？”的问题，我们将“拍什么”理解为主体的选择，在此基础上讲解了协调构图的方法。关于“怎么拍”这个主题，会在第 2 个小时里进行详细讲解。但其实只要有意识地思考“怎么拍”，构图就会随之大为改观。例如，决定“把意大利面拍得美味诱人”，在设置相机或调节曝光前，需要先截取意大利面美味诱人的部分。也就是说，主题仅确定为“意大利面”（右上照片）是不对的，而应该是以“意大利面看上去美味诱人的部分”为主题（右侧中间的照片），像这样的主题解读能力是必要的。除了美味诱人的部分都要勇于舍弃，其实这与前面讲的风景摄影是同样道理。

但也并不是一定非要做减法。例如，想拍出孩子们的温馨感觉时，可以像右侧下面的照片那样不拍正面，而是拍摄孩子们手牵手走着的背影，或许更有效。此外，比起特写拍摄，适当拍入周围风景“做加法”更能突出现场感。

本书力求易读易懂，是将“拍什么”和“怎么拍”分开进行讲解的。其实这二者相互影响很大，可谓关系密不可分，请大家牢记这点。



主题为“意大利面”的照片。



主题为“把意大利面拍得美味诱人”的照片。要拍得美味诱人，需对盘子和菜肴“做减法”。



多种宽高比

宽高比是指照片长边与短边长度的比例。第1个小时中基于数码单反相机多采用的3:2宽高比进行讲解。但其实还可以有多种宽高比可选，如可拍出正方形照片的1:1，或横长的16:9等。



有时根据不同的场景做加法也很有效。



复习一下以构图技巧配置主体与陪体

附带DVD的使用方法

将附带的DVD放入DVD播放器或计算机中，会显示菜单画面。单击“开始播放”按钮即可从头播放。在右侧的“章节列表”中选择菜单项目，即可直接播放想看的段落。此外，可以利用DVD章节列表中“第1个小时”的内容，复习书里的第1个小时，掌握“拍什么？怎么拍？”。



章节列表 第 1 个小时 抢先看！

决定主体后，合焦位置亦随之确定





这两幅照片有不同之处，大家知道是哪里吗？答案是“主体”。左侧照片的主体是火车，陪体是油菜花；而右侧照片的主体是油菜花，陪体是火车。此外还有另一种答案，就是“合焦位置”。左侧照片合焦于远处的火车，而右侧照片合焦于近前的油菜花。像这样，确定主体后，合焦位置也会随之改变。在 DVD 章节列表的“第 1 个小时”中将运用铁路人比例构图，从不同的角度讲解主体与陪体。

看DVD时，
请确认这些内容！



- 合焦位置会根据主体而改变。
- 构图的基本思路是做减法。
- 要意识到主体与陪体的“重量”。
- 拍入多个要素时，从最基本的构图出发拓展思维，获得平衡性。

COLUMN 专栏

博客“1 日 1 铁！”令我心情舒畅

http://railman.cocolog-nifty.com/

我于 2004 年春天开始持续更新博客“1 日 1 铁！”，每天拍摄一幅火车照片，上传到博客上。开博客时我已成为专业摄影师十年有余。那时菜肴拍摄或采访摄影等火车摄影以外的工作变得更多，火车摄影也都是以拍摄车辆为主的工作。好像自己已不能被称为火车摄影师了。就在那时，我开始为摄影杂志企划的 PANTAX *ist D 担任长期撰稿工作。当时我还以胶片摄影为主，也觉得约 600 万像素的数码相机拍不了商用火车照片，于是便决定摆脱商业束缚，按自己的喜好拍摄火车。当我像摄影发烧友时期那样毫不顾虑“照片能否卖出去”，怀着轻松自由的心情将相机对准火车时，才意识到自己曾那样钟爱的火车摄影已在不知不觉中变成了单纯的“义务”。

从那以后我便自由发挥想象力，一天不落地拍摄火车，到今年已经整 10 年了。托大家的福，我的博客每天都有 6000 多的点击量，颇受欢迎。而且我至今仍每天摸索着火车摄影的全新表现形式。参考大家的评价与建议，不断追求新表现的我，今天仍旧在火车旁伺机拍摄。



“1 日 1 铁！”中发布了很多照片。即使不是什么特别的地方，不算是特别的被摄体也无妨。从常去的公园或朝夕相处的家人身上，也能发现崭新的一面！

要点 1 甄选拍入画面的要素，确定主体与陪体

"拍什么？怎么拍？"中的"怎么"，指的就是照片的主体。例如，邂逅想拍的风景时，首先应整理风景中的要素并想象为其贴上标签，再从中选择主体和一并拍入的陪体。

要点 2 基于铁路人比例平衡构图

确定了拍入画面的要素后，应先依据铁路人比例等方式确定主体的位置。再斟酌画面整体的协调性配置陪体。如果会破坏画面的平衡感，即便是再有魅力的被摄体也要"做减法"。

要点 3 直至画面边角处都要关注

拍摄时不要一上来就支起三脚架，而应通过微调位置，变换视线高度，找到最佳拍摄位置及角度。应关注背景和天空等直至画面边角的处理，注重构图的精密。



第 2 个小时

强效应对被摄体的相机设置

这里所说的“手动 / 手册至上主义者”包括两种人。一种人是深信“必须熟读操作说明书并应用其中的所有内容，否则就拍不出好照片”。这些人比较严谨认真，觉得不严格按照操作说明进行拍摄就不踏实。这当然不是什么坏事，甚至可以说是好习惯，但如果过度执着于此，反而束手束脚拍不好。还希望大家能更加放松地自由发挥想象，享受摄影的乐趣。

另一种人是坚信“专业摄影师及摄影高手绝对不用什么自动模式，而一定手动拍摄”。而且连很多专业摄影师都这样认为……确实，以前的拍摄需要拍摄者具备悟性之类的能力。但现在，不争的事实是，相机的自动模式已远远超越了人类的能力。因此，了解自动不擅长应对的场景，有针对性地进行调节，从而灵活运用自动才是顺应数码时代的拍摄方式。

在介绍“怎么拍”之前，第 2 个小时中将讲解作为拍摄基础的相机设置。





你还真是
手动至上、
手册至上！



课程 *1 怎么设置相机才好?



大部分功能设为自动足矣

过去，曝光、对焦等都必须靠用户自己来设置的手动相机是主流。
彼时的拍摄需要具备一定的摄影基础知识和经验，有时甚至需要悟性。
因此，很多人坚信专业摄影师和摄影高手一定要用手动拍摄。
如今，如何熟练使用相机高性能的自动功能才是关键。
主要的自动功能包括AE（自动曝光）、AF（自动对焦）等，要熟练使用这些功能，
重点在于了解各自动功能的弱点，必要时再手动设置，固定参数。

主要的自动功能

- AE 自动曝光
- AF 自动对焦
- ISO AUTO ISO感光度自动设置
- AWB 自动白平衡

※各用语解释参见第120页。

曝光基本使用自动即可

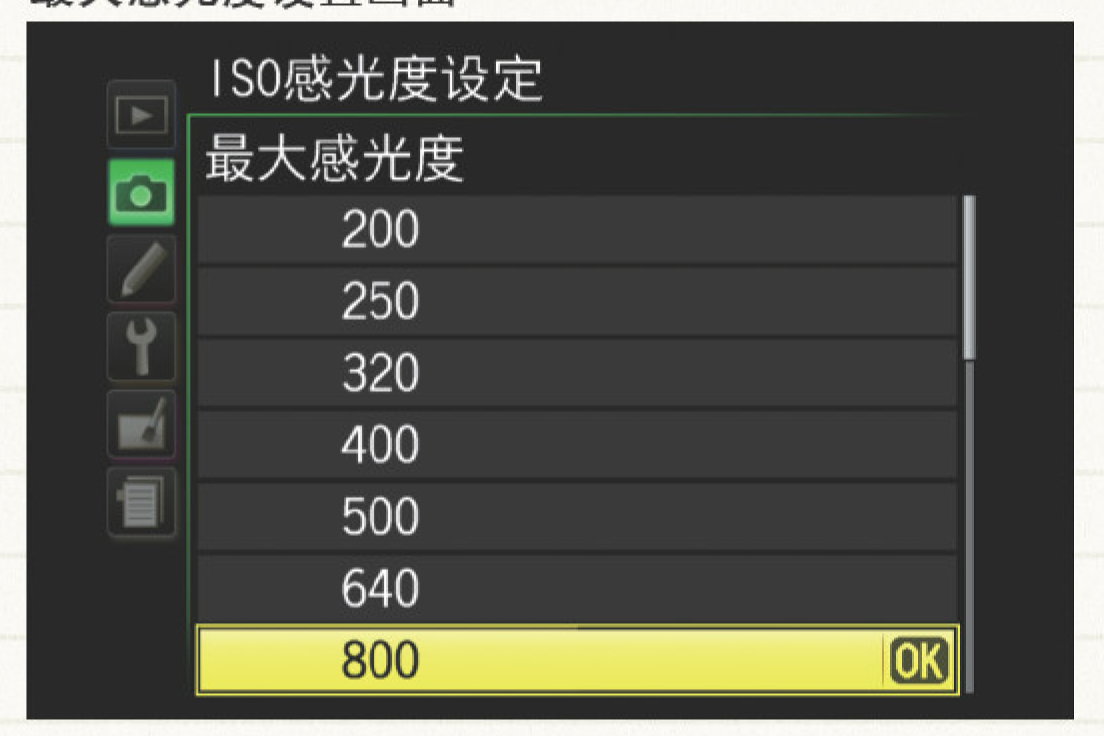
自动控制照片亮度的相机自动曝光模式主要包括右侧列表中的3种。虽然有人认为使用各模式拍出的照片亮度有很大差异，但其实不论使用哪种模式，亮度都基本相同，区别仅在于是将快门速度和光圈的设置都交给相机，还是自己设置其中的一项。光圈和快门速度的设置是控制照片合焦范围及抖动效果所必须的，应尽量选择除程序自动之外的自动曝光模式，这样才能便于在照片中体现自己的拍摄意图。通常在拍摄时可以选择一切交由相机设置的程序自动模式，而以拍出好作品为目标时，则需要选择程序自动之外的模式认真设置。这样利用自动曝光模式比较好。

	名称	快门速度设置	光圈设置
自动曝光	程序自动（P）	自动	自动
	快门优先自动（S•TV）	手动	自动
	光圈优先自动（A•AV）	自动	手动
手动曝光	手动（M）	手动	手动

推荐设置 ISO 感光度为自动控制提高最大感光度

最近发布的相机 ISO 感光度也可以设置为自动了，但相机总有为避免抖动而设置偏高感光度的倾向。感光度还是应尽量根据拍摄场景的亮度手动设置为好。此外，设置为 ISO 感光度自动控制时，也应选择感光度的上限。虽然不同的机型高感光度画质有所不同，但为了尽量避免画质降低，一般将最大感光度设为 ISO 800。

最大感光度设置画面



ISO感光度自动控制的“最大感光度”设置画面。

不要总是将白平衡设为自动

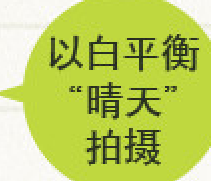
白平衡（WB）是在不同光源下将白色物体还原为白色的功能，胶片相机没有此功能，这是数码相机特有的功能。由于白平衡设为自动就可以拍得不错，可能很多人从买来相机起就没选择过其他白平衡模式。但有时使用自动白平衡照片颜色会太过理性，呈现的颜色让人一看就知道是数码相机拍的。如果喜欢如胶片般自然的显色，推荐以“晴天”为基本设置，并根据不同的光源选择相应的模式。在多种光源混杂的夜景或室内等场景中，再设置为“自动”。



以白平衡“自动”拍摄

正确补偿颜色，呈现“数码味”的色彩。





以白平衡“晴天”拍摄

呈现自然的色彩。推荐以“晴天”为基本设置。



什么是场景模式？

此外还有多种丰富的模式。



具备个性化设置的场景模式也是自动曝光模式的一种。虽然是以程序自动模式为基础，但会根据不同场景相应地调整设置，如“运动”模式下会自动设置较高的快门速度等。最近有些机型的场景模式还可以自动设置风格调节功能及白平衡等，然而有的机型在场景模式下连曝光补偿都不能用，所以场景模式的易用性还有待商榷。

课程 *2　图像品质怎么设置好？



推荐设置为 RAW + JPEG

带领摄影班一起实拍练习时，我发现很多人都只拍尺寸较小的JPEG图像。

如果所拍照片仅用于上传博客等，有这样明确的用途也许无所谓，

可万一哪天博客火了，要结集出版成书的话，所有照片就得重新拍一遍……

这样就悲剧了。

当然这只是个极端的例子，但确实是“大能兼小”。

事后再将图像放大会使画质粗糙。所以不要吝啬存储空间，推荐选择JPEG/大、精细等最大尺寸，以最高画质保存图像。

损坏的RAW图像。
不要只保存RAW，也要一并保存JPEG！

只拍 RAW 图像不保险

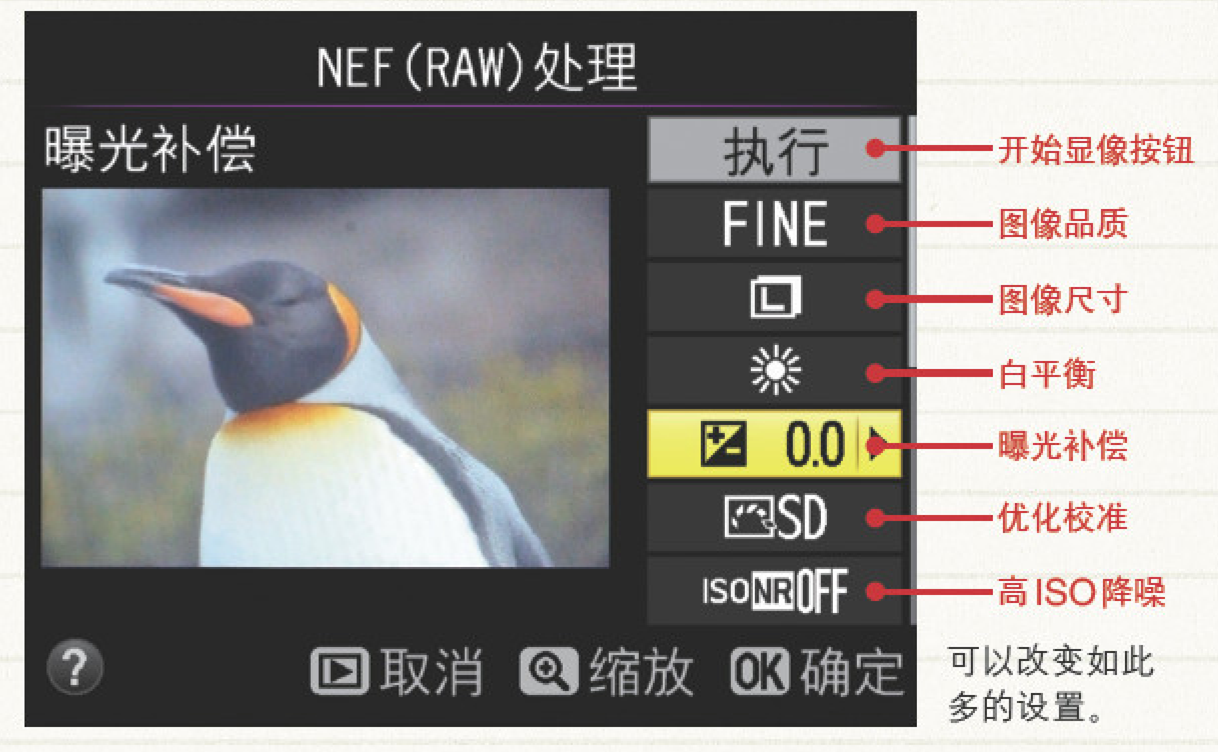
左页一片惨状的是损坏了的 RAW 图像。RAW 图像可以在拍摄后变更设置，有人会觉得只要保存 RAW 图像就放心了。但由于相机厂商各自采用不同的 RAW 文件格式，RAW 图像也有通用性不强的一面。

左页是硬盘损坏后经修复软件恢复数据救回的照片，虽然缩略图正常显示，打开后却是这样的惨状。而如果用 Photoshop 等软件打开 JPEG 图像，则会提示“文件已损坏，是否继续运行？”的信息，令人欣慰的是图像仍可以打开。实际上图像只是下面的局部有微小损坏，将损坏的部分裁掉即可作为正常的图像保存。在此，曾深受其害的我要大声呼吁：“仅拍 RAW 图像绝对不保险！”

RAW 图像可进行的设置

数码相机所拍图像是经过相机自动图像处理，再存储为 JPEG 等的常用格式；而 RAW 图像则是以图像处理之前“原生状态”保存的格式，可以在拍摄后再调节多种设置，并另存为 JPEG 或 TIFF 等通用性强的格式。以胶片时代流传下来的用语命名这种转换流程就叫作“RAW 显像”。以前，只能通过计算机和专用软件（显像软件）进行 RAW 显像，而现在越来越多的相机配备了相机内 RAW 显像功能，在相机上即可完成显像。这样即使图像处理或白平衡等设置有误，或曝光稍有偏差，在拍摄现场就可以通过 RAW 显像进行调整。也许将来还会开发更先进的显像软件，进一步拓展表现力。虽然同时记录 RAW 与 JPEG 会减少可拍摄照片的数量，但拍摄重要照片的话还是应一并拍下 RAW 图像。

RAW 显像设置画面的示例



可以改变如此多的设置。



存储卡的选择也不要吝啬



有些人买相机和镜头时相当大手笔，却舍不得置办存储卡。在此推荐大家尽量选择能够确保写入速度的Class 10以上的存储卡。虽然也有大容量的存储卡，但为了避免不慎遗失的风险，还是选择容量为8GB～16GB的更为稳妥。记录所拍照片的存储卡非常重要，购置时请不要吝啬。

课程 *3　想拍出与实际所见一样的亮度！

利用层次补偿功能拍出实际所见的效果

将动态D-Lighting设为“极高”可以提高快门速度！



人眼的构造非常精妙，在明亮的地方或是暗处看东西的效果是一样的。
而拍摄时根据不同亮度进行曝光却可能使照片的效果完全不同，相信很多人都曾有过这样失望的经历。
遇到这种情况，可以利用动态D-Lighting（层次补偿功能）减轻高光溢出与暗部缺失，拍出接近实际所见效果的照片。
除了可以根据条件调整效果的强弱外，有些机型还配备了自动调整功能。



即使在明暗差异较大的场景下，不仅是亮部，昏暗的店内也表现得不错。我基本是将动态D-Lighting固定设置为“极高”。

拍摄 RAW 图像时保持开启即可

虽然尼康相机配备了补偿层次的动态 D–Lighting 功能，可由于我不仅拍摄 JPEG 图像，还会同时拍下 RAW 图像，因此基本上一直保持“极高”的设置。运用此功能，可通过降低曝光以补偿暗部的手法调整亮度，因此设为“极高”即可提高约 1 级快门速度。由于这对火车摄影非常有利，我的方法是先将动态 D–Lighting 设为“极高”拍摄，若效果不自然再通过 RAW 显像后期调整。

需要注意的是，使用尼康相机拍摄 RAW 图像时，即便动态 D–Lighting 是设为“自动”，只要是启用状态，就可以在 RAW 显像时改为“极高”或“关闭”等。而如果在“关闭”状态下拍摄，则无法在 RAW 显像时启用此功能。另外，在表现剪影等效果时，为使明暗差分明且阴影部分的黑色更醇厚，建议将该功能设置为“关闭”。

但是，不同厂商生产的相机在使用同类功能时可能补偿效果非常强劲，实际拍摄中还是应先试拍，找到自己所需的强度。

我常以此设置拍摄。

极高

高

标准

低



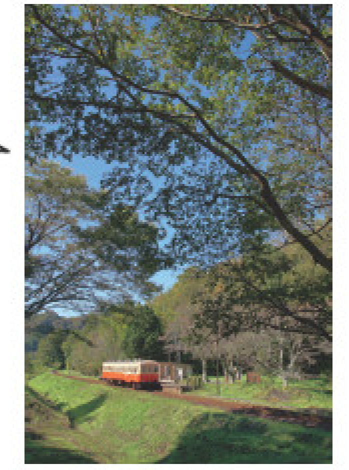
动态 D–Lighting 的设置画面

仔细观察右侧5幅照片，将阳光照射的部分与棚下阴影的部分进行比较，可以看出动态D–Lighting越强效，明暗差就越小。如此补偿也不会显得不自然，这就是动态D–Lighting的魅力。



HDR（高动态范围）是什么？





有的机型还配备了比动态D–Lighting更强效的HDR功能。使用此功能，相机会在1次释放快门时自动拍摄亮度不同的照片，并在相机内进行合成以消除明暗差。与其说是补偿功能，倒不如说是一种表现方式，不妨利用HDR功能体验无明暗差的奇妙世界。



课程 *4 拍摄模式选什么比较好?

推荐选择
光圈优先自动模式

前文讲过，建议使用自动曝光进行拍摄，

但相信很多人在面对多种曝光模式时仍会迷茫该选哪种。

也有人会严格区分使用曝光模式，要控制合焦范围时用“光圈优先自动”，要控制抖动时则用“快门优先自动”。

但我觉得不管用哪种模式，还是推荐专注于一种并熟练使用。

其中，我最推荐的是光圈优先自动模式。

光圈优先自动模式的图标是“A”。

不要换来换去，应专注一种模式并熟练使用!

光圈优先自动是令人放心的模式

为什么选用光圈优先自动模式比较好？光圈优先自动模式下，由拍摄者自行设置光圈值，而光圈是镜头上的机构，其可设置范围虽也受相机影响，但主要还是由镜头的性能决定。比如右侧照片中的变焦镜头，远摄焦段的光圈范围为 F5.6 ~ F22，光圈优先自动模式下只能在此范围内设置光圈。即使希望以 F2.8 活用虚化效果，也会因镜头不支持而无法设置。也就是说，光圈优先自动模式下的曝光参数可设置范围自然控制在了所用镜头的实际性能范围内。

另一方面，快门优先自动模式下，由拍摄者自行设置快门速度。而快门是相机上的机构，可选快门速度的范围由相机性能决定。由此造成的一个不便是，曝光设置完全不顾及所用镜头的性能。比如，在需要低速快门获得恰当曝光的昏暗条件下也可以设置高速快门。由于不同镜头最大光圈不同，针对具体镜头用什么范围的快门速度能够获得恰当曝光是很难判断的。因此，还是光圈优先自动更稳妥，也更易使用。



18mm



105mm

使用在不同焦段下最大光圈有变化的变焦镜头，选择快门优先自动模式，设置1/60秒拍摄时，18mm广角端的最大光圈为F3.5，还算明亮，能得到恰当曝光。但105mm远摄端的最大光圈变成了F5.6，导致曝光暗了约1.5EV，显得曝光不足。



关于曝光的EV步长

有些机型曝光控制EV步长的默认设置为1/3步长，而我觉得设为1/2步长更好。这样既能轻松设置数码相机的曝光补偿，大幅改变光圈也很快捷。

※ 关于曝光补偿的内容参见第 40 页。

推荐将曝光控制EV步长设为1/2步长。



看DVD确认!

课程 *5　了解光圈设置的窍门!

通过调节光圈大小可以控制合焦范围

光圈优先自动是可以自己设置光圈的模式，但其数值都是些看似无规律的数字，光是要记住这些数字就够让人烦的了。不用按数字的顺序死记硬背，通过感性掌握光圈值大小而变化的效果就可以了。首先要了解，光圈值的大小不同，合焦范围也不同。光圈值越大，即光圈越小，合焦范围越宽广；光圈值越小，即光圈越大，合焦范围越狭窄。

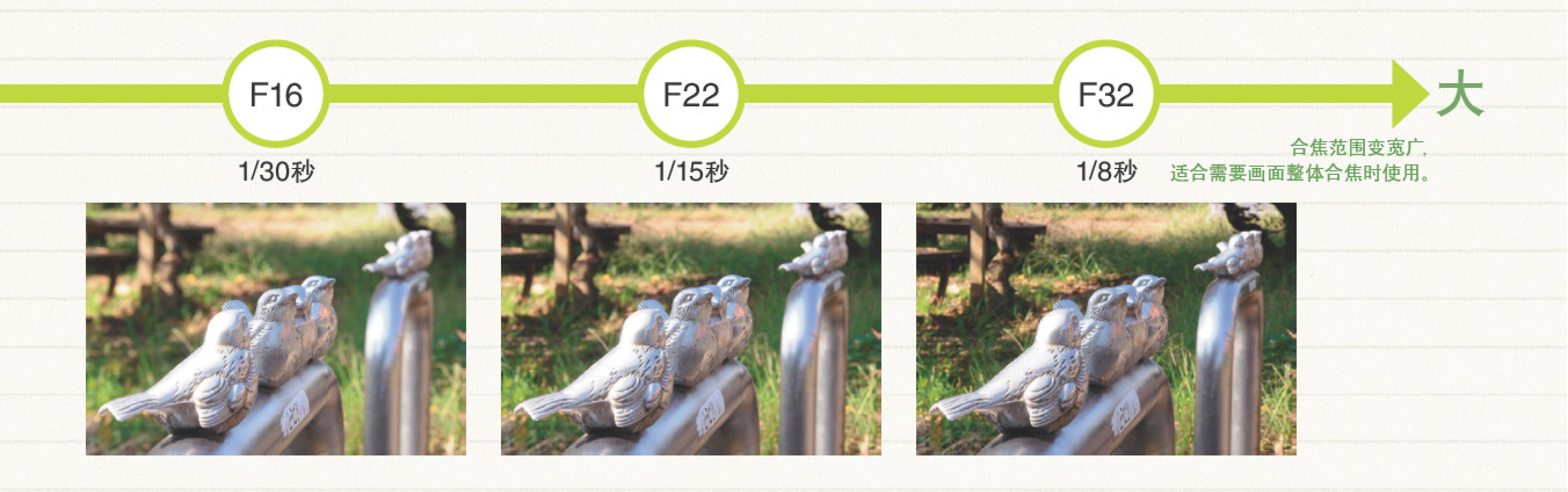


F2.8下背景得到了虚化，给人温和柔美之感；F22下画面整体合焦，给人干脆爽利之感。

合焦情况随光圈值大小而变

下面的 6 幅照片比较了不同光圈下虚化程度的差异。对比可知，光圈值较小（光圈大）的 F5.6 下铁艺鸟的背景大幅虚化，而光圈值较大（光圈小）的 F32 下则直至背景都完全合焦。简单来说，想体验虚化乐趣时可选择较小光圈值（较大光圈），而希望直至远景都合焦时则可以选择较大光圈值（较小光圈）。根据所用相机和镜头等效果会有所变化，但基本倾向是相同的。另外需要注意，图像传感器本就小的便携数码相机，合焦范围广，用小光圈值（大光圈）也难以拍出虚化。

照片上面的秒数是各光圈值对应的快门速度。在光圈优先自动模式下，拍摄者只要设置光圈，相机就会自动设置快门速度，所以或许大家并没太意识到快门速度。应关注根据所设光圈的快门速度的变化。看示例可知，当光圈值大于 F16 时，所对应的快门速度较低，可能引起抖动，必须使用三脚架拍摄。





小光圈虚化是什么？

其实，虽然光圈值越大（光圈越小）合焦范围越宽广，但也会因“衍射”现象而导致成像模糊，因此有些书中会教人不要设置小于F11的光圈。不过有时确实希望前景到远景都尽可能锐利合焦，而衍射导致的模糊一般都能通过加强锐度设置解决，所以我个人并不太在意。

左侧照片使用F5.6拍摄，右侧照片使用F32拍摄。比较眼部和轮廓可以看出，右侧小光圈拍出的照片略有模糊。





课程 *6　有时也想控制快门速度！

光圈优先自动模式下相机会告诉你可成功拍摄的快门速度

前文已经讲了，为控制合焦范围设置光圈时，也要关注快门速度随之产生的变化。

反过来想，通过光圈也能有效控制快门速度。

快门速度会随光圈值的大小而改变，大致记住其变化趋势，拍摄起来会很方便。

光圈值越大，快门速度越低；光圈值越小，快门速度越高。



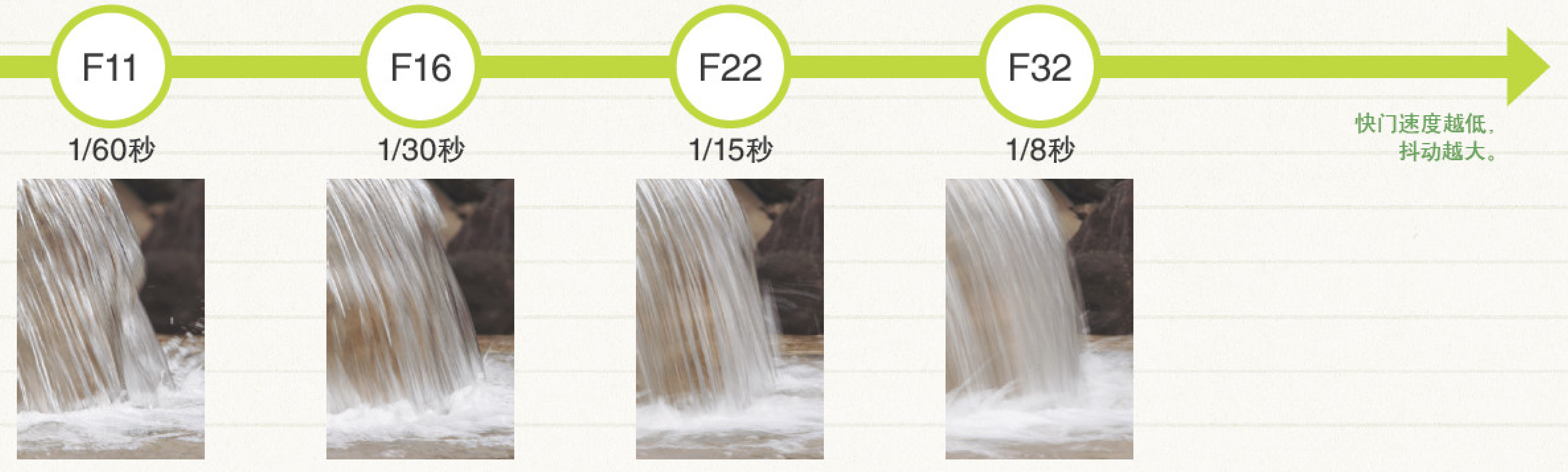
拍摄室内运动会等较暗的场景时，首先使用光圈优先自动模式设置为最大光圈。同时感光度设为ISO 800就足以抑制抖动。

追随拍摄等需要低速快门的情况下，设置较大的光圈值即可降低快门速度。

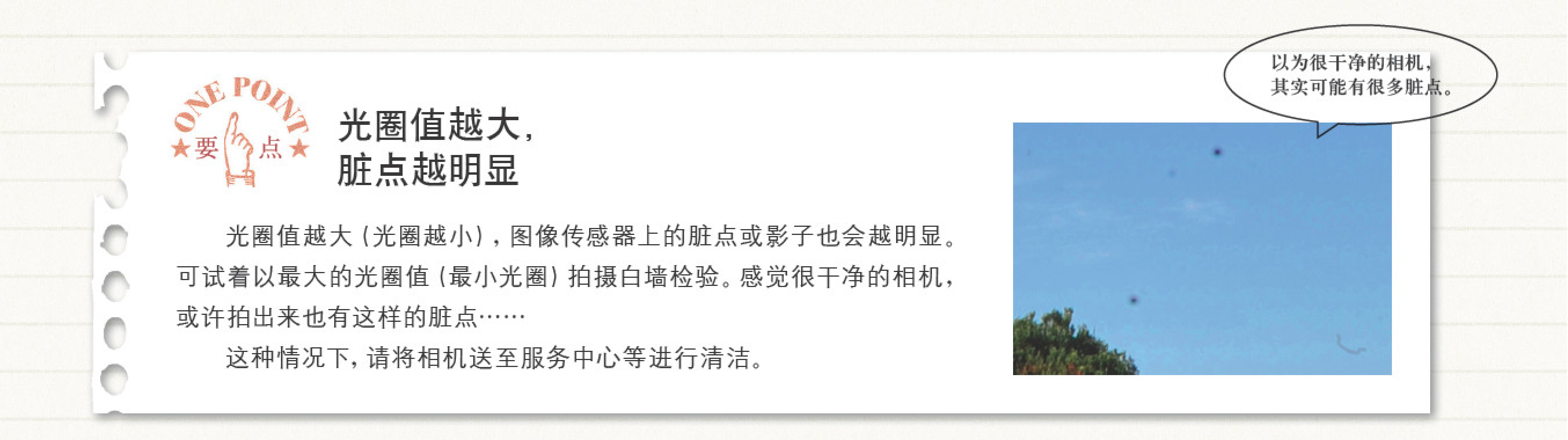
形成感性认识

要在光圈优先自动模式下控制快门速度，“感性认识”是关键。要明确设置 1/60 秒等某个具体的快门速度时，使用快门优先自动模式更适合。举例来说，在较暗的室内拍摄孩子时，通过光圈控制快门速度的方法更有效。而快门优先自动下，选择多高的快门速度才不易产生抖动，选择该快门速度的话能不能拍得足够亮等，都需要自己来判断。但如果使用光圈优先自动模式，只需先设置尽可能小的光圈值，相机即会根据相机和镜头的组合自动选择可用的最高快门速度拍摄。这样试拍后如果产生了抖动，就提高 ISO 感光度直至抖动得到抑制。

相反，白天进行追随拍摄等不知道快门速度能多低的情况下，可设置最大的光圈值（最小光圈），相机即可根据当前条件自动设置最低的快门速度。



上面的8幅照片比较了不同光圈下不同快门速度带来的差异。光圈最大的F2.8下快门速度为1/1000秒，定格了水流的飞沫。而F32下的快门速度为1/8秒，平滑地表现了水流。像这样，可以不直接改变快门速度，通过改变光圈控制快门速度。



光圈值越大，脏点越明显

光圈值越大（光圈越小），图像传感器上的脏点或影子也会越明显。可试着以最大的光圈值（最小光圈）拍摄白墙检验。感觉很干净的相机，或许拍出来也有这样的脏点……

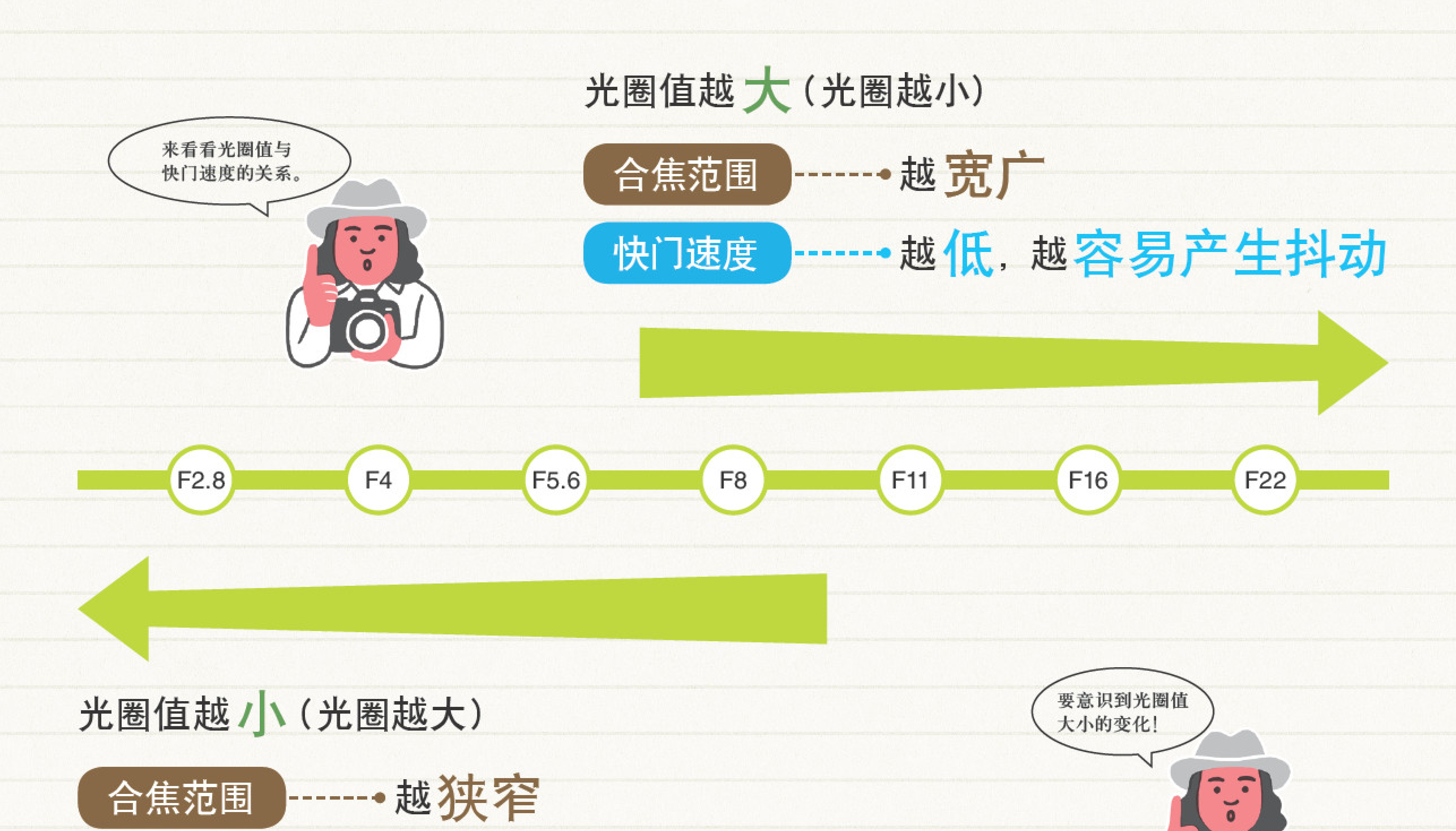
这种情况下，请将相机送至服务中心等进行清洁。

看DVD确认！

课程 *7　光圈优先自动的优势是什么？

总结光圈优先自动模式能够胜任的拍摄

前文已详细讲解了光圈优先自动模式的作用，在此以图表的形式稍做整理。
不需要想得很复杂，如果能感性认识光圈值大小对合焦范围及快门速度（抖动）的影响，
就没必要记这些零散的数字了。只要记住相应的效果，拍摄时就能有意识地控制合焦范围及抖动等，
与只用全自动模式、将设置都交给相机的人相比，会有很大进步。
而这种控制正是摄影最有意思之处。



快门速度与光圈值的关系

学会控制合焦范围及抖动后，再来思考一下快门速度与光圈值之间的关系。理解了二者的关系，许多疑问都会如坚冰融化般迎刃而解。

下面的表格说明了快门速度与光圈值的关系。使用每一列上下的组合拍摄时，虽然快门速度与光圈值的组合不同，但都拍出了相同亮度的照片。实际拍摄时要摒弃“只要合焦就好”、“只要没有抖动就行”之类简单的想法，在权衡二者的基础上摸索最佳组合。

例如火车摄影，拍摄静止的火车就不必在意抖动，可选择 F22、1/30 秒的组合。而若拍摄行驶中的特快火车，则应毫不犹豫地选择 F2.8、1/2000 秒的组合。但如果是速度较慢的蒸汽火车，需要预估火车的速度和镜头带来的变化等，尽可能扩展合焦范围，认真考虑怎样的组合能够保证足够的快门速度抑制抖动，最终大概会选择 F8、1/250 秒的组合。

像这样，即使是专业摄影师，斟酌光圈值和快门速度的选择也是一个永恒的主题。

快门速度与光圈值的关系示例

快门速度（秒）	$\frac{1}{30}$	$\frac{1}{45}$	$\frac{1}{60}$	$\frac{1}{90}$	$\frac{1}{125}$	$\frac{1}{180}$	$\frac{1}{250}$	$\frac{1}{350}$	$\frac{1}{500}$	$\frac{1}{750}$	$\frac{1}{1000}$	$\frac{1}{1500}$	$\frac{1}{2000}$
光圈值	F22	F19	F16	F13	F11	F9.5	F8	F6.7	F5.6	F4.8	F4	F3.3	F2.8

尽管快门速度与光圈值各不相同，以每列上下的组合拍摄均可得到相同的亮度。



光圈优先自动的设置方法

尼康的入门级机型大多配备了转动式的模式拨盘，旋转即可轻松设置。但一些中高端机型无模式拨盘，需要按下MODE（曝光模式）按钮并旋转主指令拨盘进行设置。



看DVD确认！

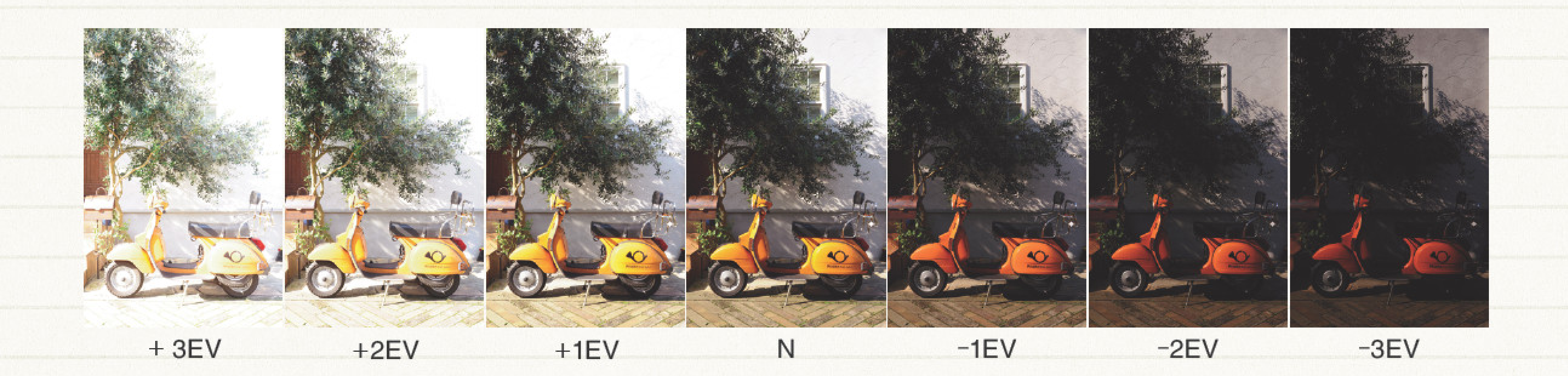
课程 *8　了解设置曝光补偿的窍门

“森林减”与“天空加”

前面已讲解过曝光选用自动模式即可，且推荐使用光圈优先自动模式，
但这当然不是说自动曝光功能就是万能的。
如果自动曝光拍出的照片亮度有偏差，可以利用曝光补偿功能进行调节。
要把照片拍出符合意图的亮度，曝光补偿算是重要的基本功能，因此要多加练习以熟练使用。
正向调整可以提亮画面，负向调整则会压暗画面。

0

\+ ← 变亮　相机的恰当曝光　变暗 → —



+3EV　+2EV　+1EV　N　-1EV　-2EV　-3EV

可以看出，负向调整到-2EV也属于有效补偿范畴。而正向调整至+2EV就产生了高光溢出，亮得太过了。“迷茫时还是减曝拍摄为佳！”的说法不无道理。

了解测光系统的特性

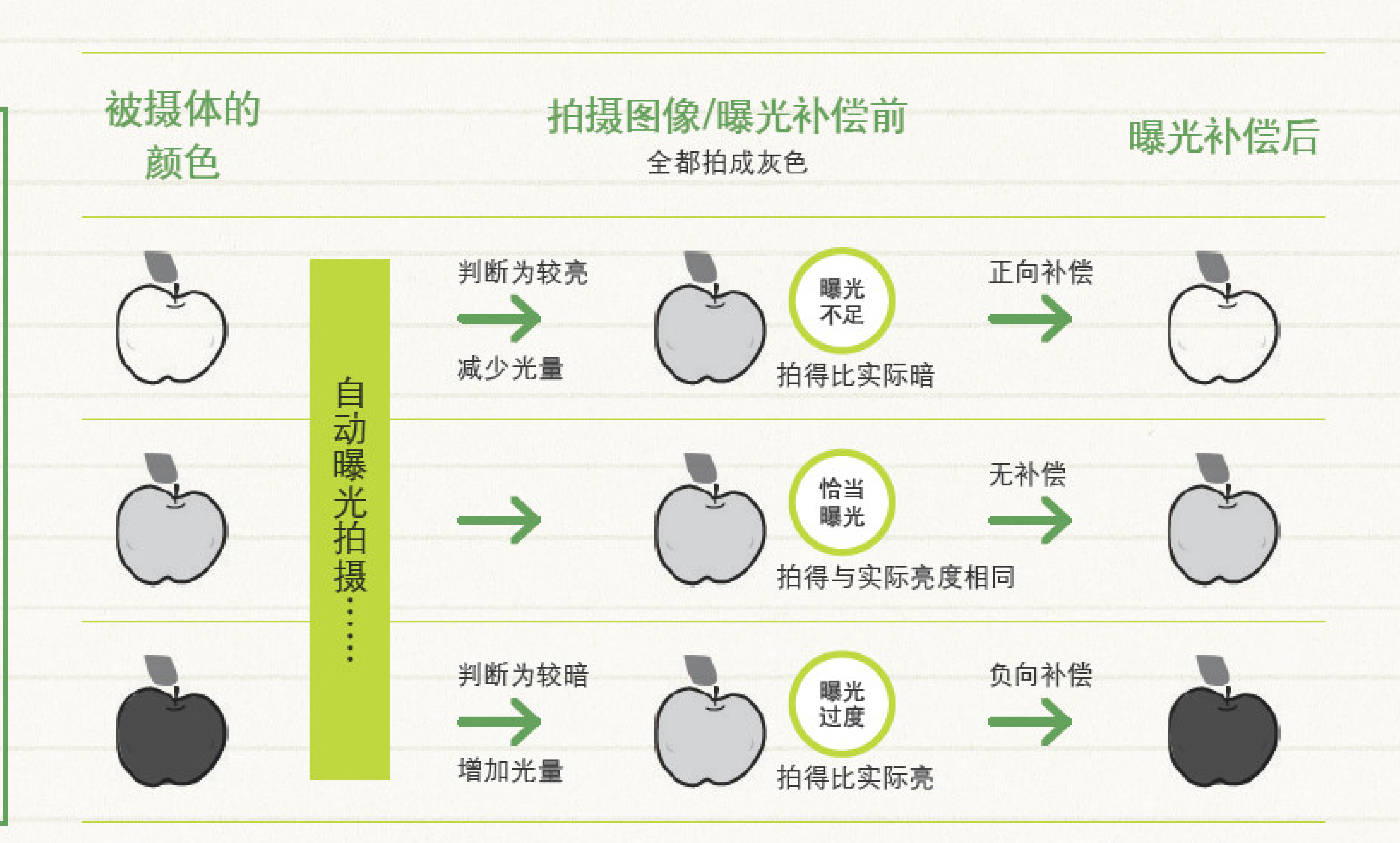
相机内配备的 TTL 测光系统可测量被摄体反射光的强度。因此，即使在同等强度的光照下，被摄体本身的反射率不同，计算出的曝光也不同。例如，在相同的亮度条件下用自动曝光分别拍摄黑色、白色、灰色的被摄体，出人意料的是，3 个被摄体均被拍成了灰色。这是因为，相机测光系统被设计成根据人体肌肤的反射率进行曝光，白色被摄体的光会被相机判断为过强，相机会自动减少图像传感器接收的光量，最终拍出了整体较暗曝光不足的照片。粗略总结下面的图表可以这样理解，森林或蒸汽火车等较暗的场景下应减曝光，而雪景或天空等明亮的场景下应加曝光。

在我还是初学者时，曾如咒语般念叨着“森林减，天空加”，掌握了曝光补偿的基本方法。像这样了解测光系统的特性，并能根据需要调整亮度，是熟练使用自动曝光的捷径。





按下 ☒（曝光补偿）按钮并旋转主指令拨盘进行调整。正向调整可提高亮度，负向调整则可以降低亮度。



ONE POINT ★要点★

自动包围曝光不是万能的

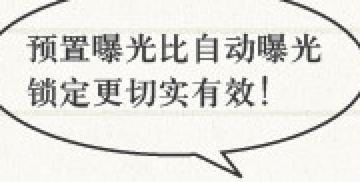
自动包围曝光是可自动改变曝光拍摄的功能，也可以设置改变曝光的步长和拍摄幅数等，比较方便。但在连拍运动被摄体等情况下，有时被摄体位置最佳的照片可能未得到恰当曝光，我个人不是很推荐使用此功能。



看DVD确认!

课程 *9 每拍一次照片亮度都不一样怎么办?

学习并掌握预置曝光的技巧

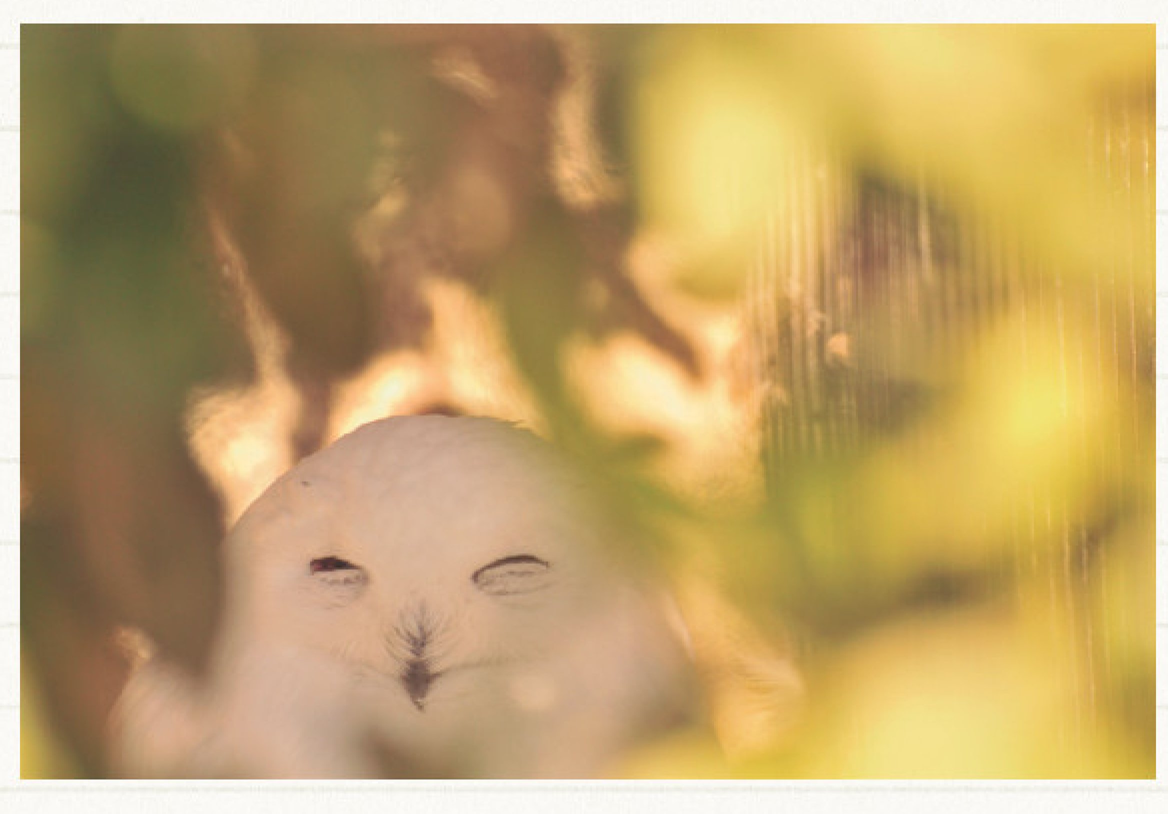


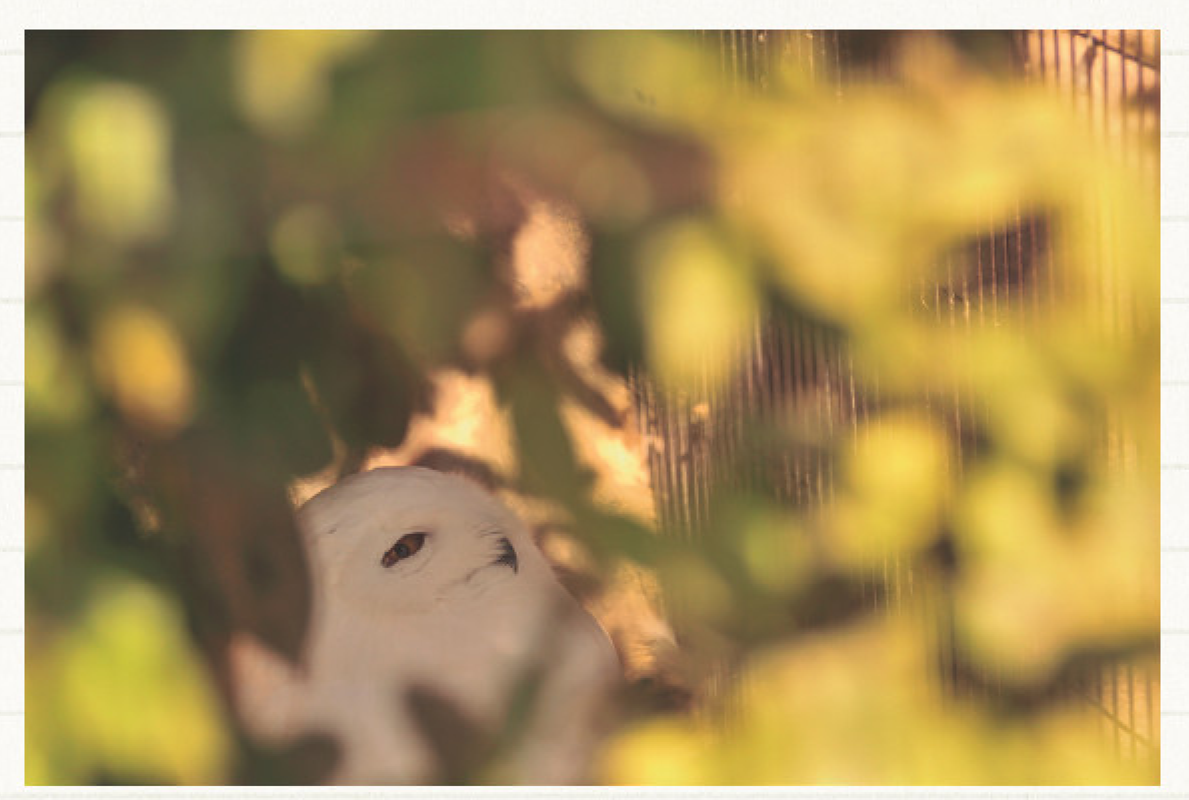


虽然利用自动曝光拍摄可以得到理想的曝光，但有时只要相机位置稍有变化，曝光就会随之改变。为避免出现这样的情况，相机配备了自动曝光锁定功能。但我还是推荐使用“预置曝光”的方法。在相机计算出曝光不稳定的情况下，先用自动曝光和曝光补偿功能找到恰当曝光并记下参数，再切换为手动模式并按记下的参数原样设置，就可锁定曝光。虽然很简单，却可以比自动曝光锁定功能更切实地锁定曝光。



用相机的自动曝光拍摄，尽管猫头鹰的亮度相同，但面前叶子的拍入方式不同，自动曝光也随之改变。应找到自己所需的最佳亮度后，再切换为手动模式，原样设置曝光。





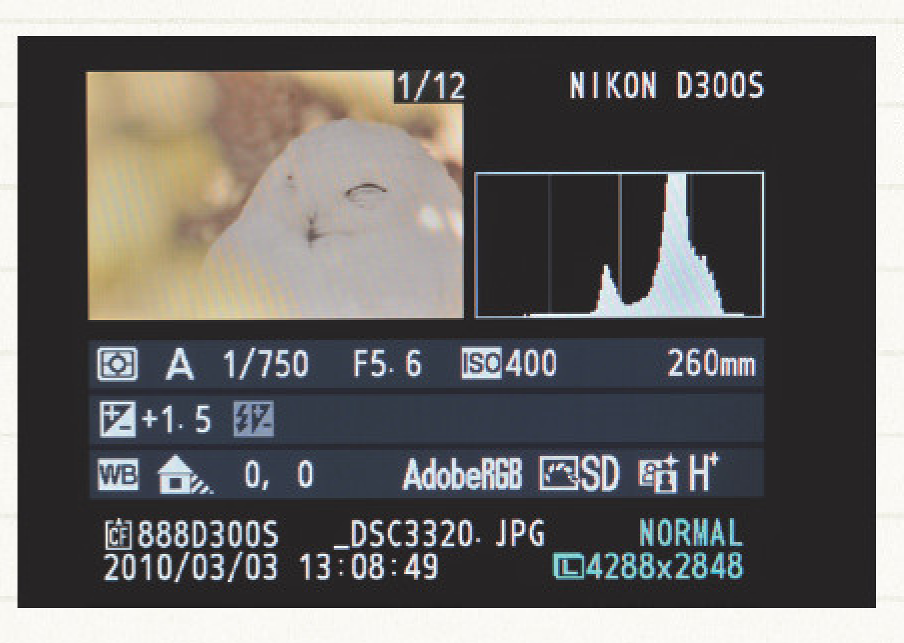
切实锁定曝光

左页的 3 幅照片是以相机自动曝光拍摄的，且未实施曝光补偿。虽然处于同一位置的猫头鹰实际亮度并无变化，但作为前景虚化的树叶形成的高光在画面中有不同，曝光也会随之改变。

这样的情况下，应选出亮度最佳的照片，显示拍摄数据并记住曝光参数，再将曝光模式切换为手动，按照记下的参数设置曝光。这是火车摄影中经常使用的技巧。特写拍摄飞驰的火车时，常会因车头灯亮起导致曝光不足。拍摄颜色很白的新干线列车时也是一样，在列车驶来前找到合适的曝光，并利用“预置曝光”功能，即可放心拍摄。

将曝光模式设置为手动后，可以旋转主 / 副指令拨盘分别设置快门速度和光圈。如果像入门级机型那样只有一个拨盘，按住 ☒（曝光补偿）按钮并旋转主指令拨盘即可改变光圈。

预置曝光应这样操作!



通过自动曝光先拍几幅照片。确认所拍图像并选出亮度最佳的一幅，显示其拍摄数据并记住曝光参数。



设置为手动模式后，旋转主/副指令拨盘分别设置快门速度和光圈。



不必太在意直方图

虽然讲摄影技巧的书中常会提到应确认直方图，但在亮度差较大时产生高光溢出或暗部缺失都很正常。与其花时间严谨分析直方图，不如改变曝光多拍几幅更让人放心。





课程 *10　想要对焦更精确!

不妨将对焦方式及位置交给相机



与曝光相同，对焦也是使用自动足矣。

更确切地说，近来相机的自动对焦功能越来越出色，远比手动快速、准确。

比如，以前拍摄疾驰的新干线都是靠手动进行连续对焦，非常困难，

而如果使用AF–C（连续伺服AF）模式，就可以像下面的照片这样，连续追踪对焦直至被摄体离开画面。

真是没有不用的道理呢。









以AF–C（连续伺服AF）加9点动态区域AF拍摄的照片。
因自动对焦性能的进化，对高速行驶的列车也可以进行连续自动对焦。

区分使用 AF-S 和 AF-C

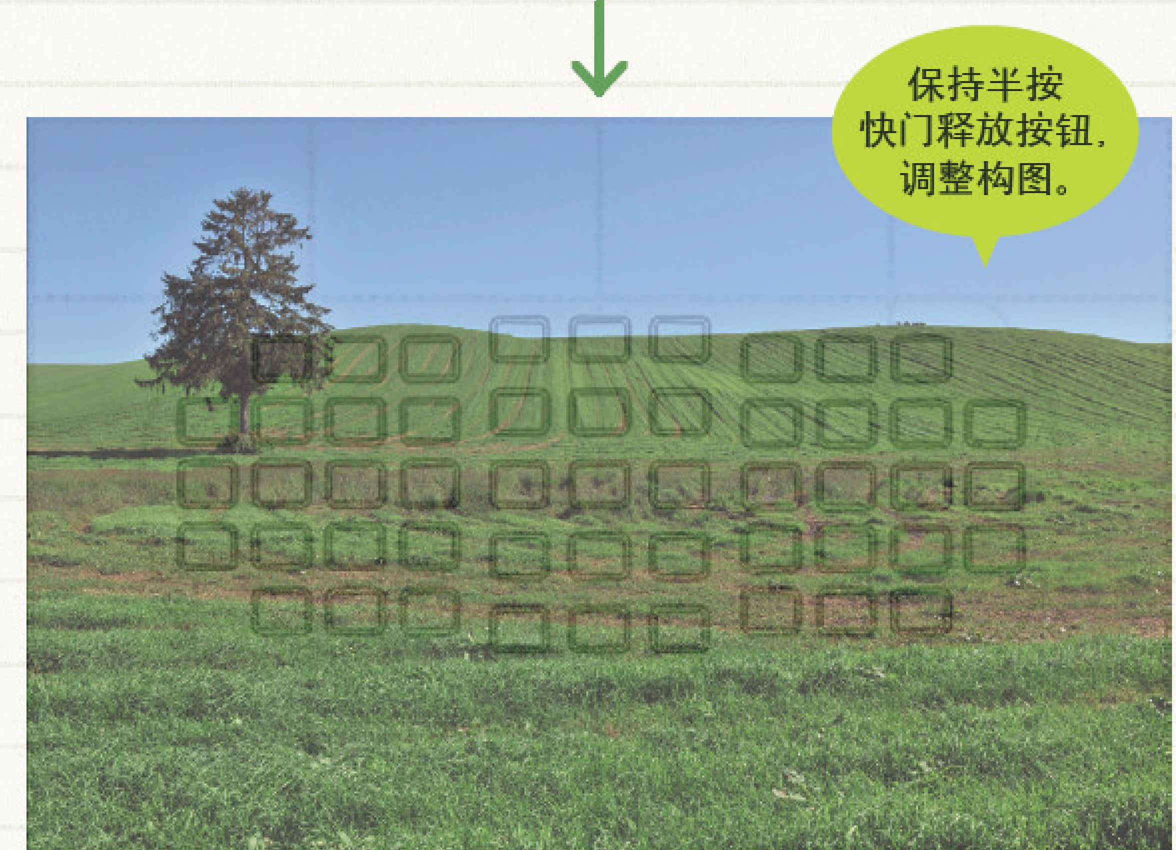
AF 模式可大致分为 AF-S（单次伺服 AF）和 AF-C（连续伺服 AF）。AF-S 下半按快门释放按钮仅对焦 1 次，适合拍摄静止被摄体；而 AF-C 下半按快门释放按钮期间，自动对焦始终动作，进行连续对焦，适合拍摄动态被摄体。有的机型还配备了 AF-A（自动伺服 AF）模式，相机可自动判断被摄体的运动情况，切换使用 AF-S 和 AF-C。但有时相机会难以把握该选哪种模式，导致意想不到的失败，因此还是尽量自行选择适合的模式为好。

一般数码单反相机都有多个对焦点，可从中选择 1 点进行对焦。

如果被摄体不在画面中心部，使用 AF-S 拍摄时，无须一下一下地切换对焦点选择相应的位置。先将被摄体放在画面中央以画面中央对焦点进行对焦，保持半按快门释放按钮，在锁定对焦的状态下调整构图拍摄更快捷，推荐这样的对焦方式（构图稍有变化合焦位置就会偏离的微距摄影等条件下不可用）。相反，使用 AF-C 拍摄时，窍门是先根据被摄体在取景器内的目标位置选好相应位置的对焦点，再用那 1 点对焦于被摄体拍摄。

AF-S 下对焦的窍门





在从众多对焦点中选出1点的过程中，快门时机也许就这样溜走了。使用 AF-S（单次伺服AF）时，先以取景器中央的自动对焦点对焦于被摄体（示例中上面的照片），再保持半按快门释放按钮锁定焦点，将被摄体移至目标位置，这样拍摄更快捷。



即时取景拍摄的对焦也很方便！



在即时取景的三脚架模式下，显示屏中的视野最大可放大约13倍，可进行精细的对焦。且由于采用了“对比侦测AF”的方式，虽然对焦速度稍慢，但可以对焦于画面的任意位置而不受自动对焦点位置的限制，非常方便。



想要锁定焦点

熟练掌握“预置焦点”与“拇指AF”



快门释放按钮兼具3种功能，释放快门、测光（半按时）和对焦（半按时）。
因此，有时候可能本来想用快门释放按钮的某一功能，
却同时触发了其他功能而导致失败。
为避免这种失误，可减少快门释放按钮兼具的功能。
在此介绍不用快门释放按钮进行自动对焦的方法。



快门释放按钮的功能

① 释放快门

② 半按时测光

③ 半按时对焦

“预置曝光”指的是将自动曝光测出的曝光参数在手动模式下设置；“预置焦点”指的是自动对焦后切换至手动对焦模式以固定焦点。利用“拇指AF”可将自动对焦的动作分配给其他按钮，减少同一按钮兼具的功能有很多好处。

什么是预置焦点？

半按快门释放按钮进行对焦时，有时手指中途抬起再重新半按，会再次对焦，有可能造成焦点偏离。另外，固定构图后等待时机对焦于被摄体时，直至被摄体出现都必须始终保持半按按钮不放。

要让自动对焦在完成 1 次对焦后就不再动作，最简单的方法是合焦后关闭自动对焦功能，使用手动对焦。这种方法叫作“预置焦点”。设置方法很简单，只需将相机机身或镜头上的对焦模式选择器拨至 M 即可。这样即使半按快门释放按钮，焦点也不会偏移。

什么是拇指 AF？

拇指 AF 是指关闭半按快门释放按钮的自动对焦功能，而将自动对焦功能分配给机身背面的 AF–ON 按钮，用拇指按此按钮触发自动对焦。这样一来，半按快门释放按钮时不进行自动对焦，而 AF–ON 按钮则成为“对焦专用按钮”，拍摄也因此变得简单。有些入门级机型未配备 AF–ON 按钮，可给 AE–L/AF–L 按钮分配此功能。初用这一功能或许有点不适应，但习惯后便会欲罢不能，请务必尝试。

预置焦点的设置方法





先进行自动对焦，再将镜头（上方右侧照片）或相机机身（上方左侧照片）上的对焦模式选择器拨至M即可。当然也可以一开始就手动进行对焦。

拇指AF的设置方法





如果使用中高端机型，将个人设定菜单中的“a4：触发AF”设置为“仅AF–ON按钮”。如果是入门级机型，将“f2：指定AE–L/AF–L按钮”设置为“AF–ON”，半按快门释放按钮时则不进行自动对焦。另外需要注意，有些入门级机型不合焦就无法释放快门。



使用尼康入门级机型，少不了预置焦点

将个人设定菜单中的“a2：AF–S优先选择”设置为“对焦”的话，在突然出现快门时机时可能无法释放快门。一定要设为“释放”。而入门级机型无法设置此功能。因此在火车摄影等时请务必使用“预置焦点”的方法拍摄。

选择“对焦”时，不合焦就无法释放快门。

a2 AF-S优先选择
释放 OK
对焦

课程 *12　拍摄动态被摄体时想要准确对焦!

使用“动态区域 AF”+“AF-C”的组合



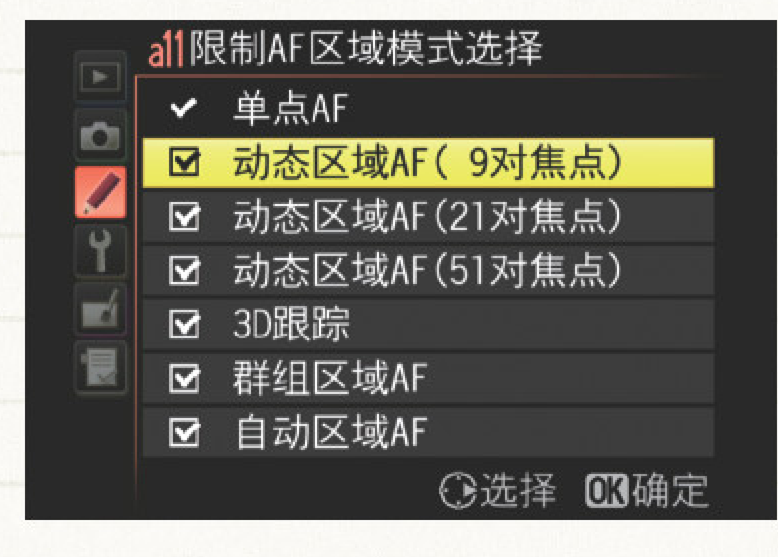
拍摄动物、运动员或火车等动态被摄体时，AF-C（连续伺服 AF）可发挥作用，在半按快门释放按钮的状态下也不会锁定对焦，而是连续追踪对焦动态被摄体。并且，尼康数码单反相机还配备了“动态区域 AF”这一 AF 区域模式，将其与 AF-C（连续伺服 AF）结合使用，即可充分发挥自动对焦性能。在此组合下，不仅使用所选对焦点，其周围对焦点捕捉的信息也可辅助实现精确对焦。再结合拇指 AF，就能体验更快捷方便的动态被摄体拍摄。



结合使用动态区域AF加AF-C（连续伺服AF），活泼好动的松鼠也能精准对焦。



用拇指按住AF-ON按钮期间可连续对焦。



动态区域AF可以选择9点、21点或51点等，推荐选择9点动态区域AF。















追随拍摄时，选择列车行进方向一侧的对焦点，就不用担心拍成牛眼构图了。从列车远远驶过来起就要使车头保持在画面的同一位置。如能使用拇指AF，按住相应的按钮期间会连续对焦，不必费力维持快门释放按钮半按，从而可以集中注意力摇动相机捕捉快门时机。

追随拍摄时也很有效

动态区域 AF 可以选择辅助所用对焦点的周围对焦点的个数。实际拍摄时最有效的是 9 点动态区域 AF。无论是第 48 页松鼠照片那样的无规律运动的被摄体，还是像第 44 页新干线照片中那样高速驶来的列车，只要被摄体在自动对焦区域内，就能准确对焦。使用拇指 AF 时，按住 AF-ON 按钮就可进行连续对焦，能集中注意力捕捉快门时机，非常方便。在像上面照片这样的追随拍摄中也可发挥作用。利用拇指 AF 连续对焦，不必费力维持快门释放按钮半按，因此能够集中注意力移动相机及捕捉快门时机等，大幅提高了拍摄成功率。



通过识别颜色追随对焦的3D跟踪

“3D跟踪”作为一种AF区域模式，将原本用于自动曝光的RGB感应器信息应用于自动对焦，由相机识别被摄体颜色，可切换对焦点对运动被摄体进行连续对焦。即使是高速行驶的列车也可以通过颜色识别跟踪对焦，确实厉害。※ 参见第 124 页。





掌握专业摄影师推荐的相机设置

附带DVD的使用方法

将附带的DVD放入DVD播放器或计算机中，会显示菜单画面。单击“开始播放”按钮即可从头播放。在右侧的“章节列表”中选择菜单项目，即可直接播放想看的段落。此外，可以利用DVD章节列表中“第2个小时”的内容，复习书里的第2个小时，掌握“强效应对被摄体的相机设置”。



章节列表 第 2 个小时 抢先看!

通过显示屏画面确认设置



即时取景拍摄时，连细节都可切实确认，更便于精确对焦。

DVD 章节列表的“第 2 个小时”中讲了推荐的相机设置。虽然不局限于特定的拍摄模式，但首先应选定一种自己用着顺手的模式。书中及 DVD 中推荐使用光圈优先自动模式。这样通过控制光圈，等于间接调节了快门速度与合焦范围，而且不会有大失误，是比较稳妥的拍摄模式。此外，请通过影像确认火车摄影中非常重要的预置曝光、预置焦点、拇指 AF 以及即时取景拍摄的对焦方法等。



看DVD时，请确认这些内容！

- 曝光和对焦先用自动，再切换为手动并锁定。
- 光圈优先自动模式较为稳妥。
- 光圈优先自动模式下也能控制快门速度和合焦范围。
- 掌握预置曝光。
- 掌握预置焦点。
- 掌握拇指 AF。
- 即时取景拍摄时的对焦方法。

COLUMN 专栏

我的镜头与相机“首选阵容”

其实，我是个两面派摄影师（笑）。一般来说，摄影师多会固定使用一套主要器材。而我会区分使用两套器材，分为带在车里出去拍摄的“认真模式”和每天带着步行拍摄的“1日1铁模式”。

以相机来说，“认真模式”时选用专业级旗舰机型这样的大型相机，而“1日1铁模式”时则主要使用中低端的小型轻量的相机。很多人可能会认为有了专业级机型就没必要再用入门级的了。但其实入门级的小型单反相机更适合于需要机动性的拍摄，可以机不离身地边走边拍，捕捉难得一见的珍贵画面。

而且尼康相机为DX格式旗舰机型和入门级机型配备了几乎相同的图像传感器。无论使用什么级别的相机都能拍出同样好的照片。这也是尼康相机的一大优势。

认真模式

AF-S 尼克尔 14-24mm f/2.8G ED



AF-S 尼克尔 24-70mm f/2.8G ED



AF-S TC-20E II 增距镜



AF-S 尼克尔 70-200mm f/2.8G ED VR



AF-S 尼克尔 300mm f/2.8G ED VR II



D3S

认真模式时，主要使用配备了纳米结晶涂层、可强效应对逆光等严苛条件的大光圈变焦镜头。火车摄影中经常用到的“三二八”镜头也是必备款。此外，作为微距摄影镜头，还选择商品摄影中也可发挥作用的85mm的移轴镜头。

1日1铁模式



AF DX 鱼眼尼克尔 10.5mm f/2.8G ED





AF-S DX 尼克尔 18-105mm f/3.5-5.6G ED VR



AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED

D5000



D300S

小型相机基本上要搭配小型镜头。作为D90套机镜头购入的18-105mm变焦镜头，表现力之优秀出乎意料，成为了我的常用款。70-300mm那款镜头在FX格式相机上也可以使用，因此也可作为“认真模式”的辅助镜头。

要点 1 曝光选用自动模式即可，推荐光圈优先自动

曝光基本使用 AE（自动曝光），窍门是不盲目尝试多种模式，而专注某一种模式并熟练使用。其中推荐选用光圈优先自动模式。要感性认识不同光圈带来的不同效果。

要点 2 曝光补偿与预置曝光

了解光圈优先自动不擅长应对的场景，利用曝光补偿功能根据所需调整亮度。掌握预置曝光的方法，即先以自动曝光拍摄并记下曝光参数，再切换至手动模式进行设置，锁定曝光。

要点 3 对焦也以自动模式为基本，掌握预置焦点与拇指AF

对焦也推荐选用自动模式。与曝光同理，推荐使用预置焦点，即先进行自动对焦，再切换至手动对焦模式锁定焦点。另外，推荐利用拇指 AF，即半按快门释放按钮时不进行自动对焦，用机身背面的 AF-ON 按钮触发自动对焦动作。



掌握光的解读方法

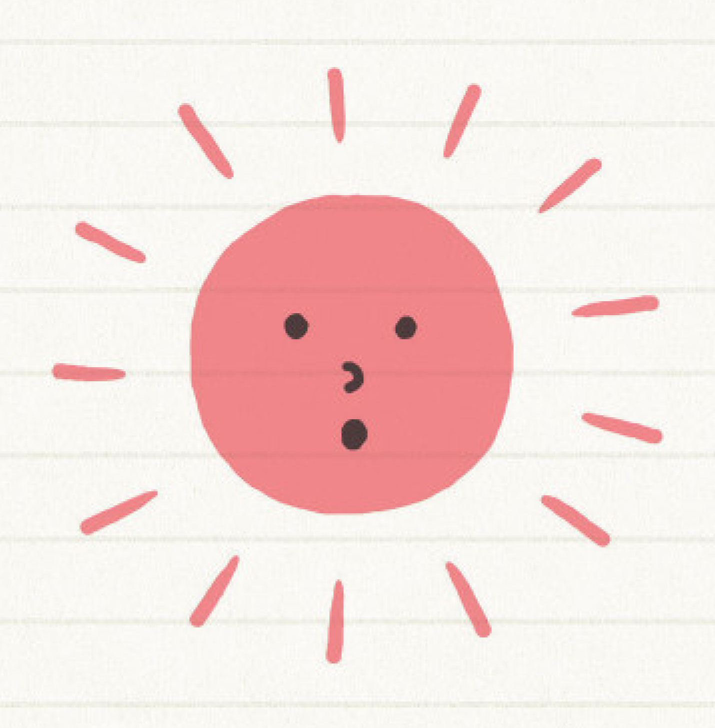


一般来说，似乎很多人都认为逆光不适合拍摄，顺光才最好！其实，顺光是要求很严苛的光线。解释原因之前，让我们先谈谈“两种恰当曝光”。

我认为，恰当曝光可以分为两种。第一种是不论谁看了都觉得是恰当的曝光。例如顺光拍摄红色的苹果时，如果拍成较暗的茶色，或是过亮的粉色，谁都会认为是失败的曝光。相反，如果在逆光下以有火烧云的天空为背景拍摄苹果的剪影，即使苹果被完全拍成黑色，或以苹果为基准曝光得到高调，也都不会被视为失败之作。也就是说，逆光拍摄时可以有多种恰当曝光，而顺光拍摄时的恰当曝光却只有所有人都认可的惟一答案。因此，顺光时只要曝光稍有偏差，就会拍出失败的照片。

关于光线，看似谁都明白，其实很难处理。第 3 个小时中将对光线进行讲解。

是不是觉得顺光才最好？







课程 *1　不知道怎么用光!

首先要记住“顺光”与“半逆光”、“逆光”



想好“怎么拍”以后，据此选择适合的光线，这一点很重要。
下图展示了顺光、半逆光、逆光的光线状态。
根据相机、被摄体与光源之间的位置关系，可以分为顶光、侧逆光等多种光线，
实际拍摄中要仔细辨别光线的状态，仅仅记住名称没什么意义。
首先要大致区分，确定是“顺光”还是“半逆光”、“逆光”是重点，
如果能根据光线选择相应的拍摄手法，掌控照片大方向也就不是什么难事了。

逆光

半逆光　　半逆光

被摄体

相机

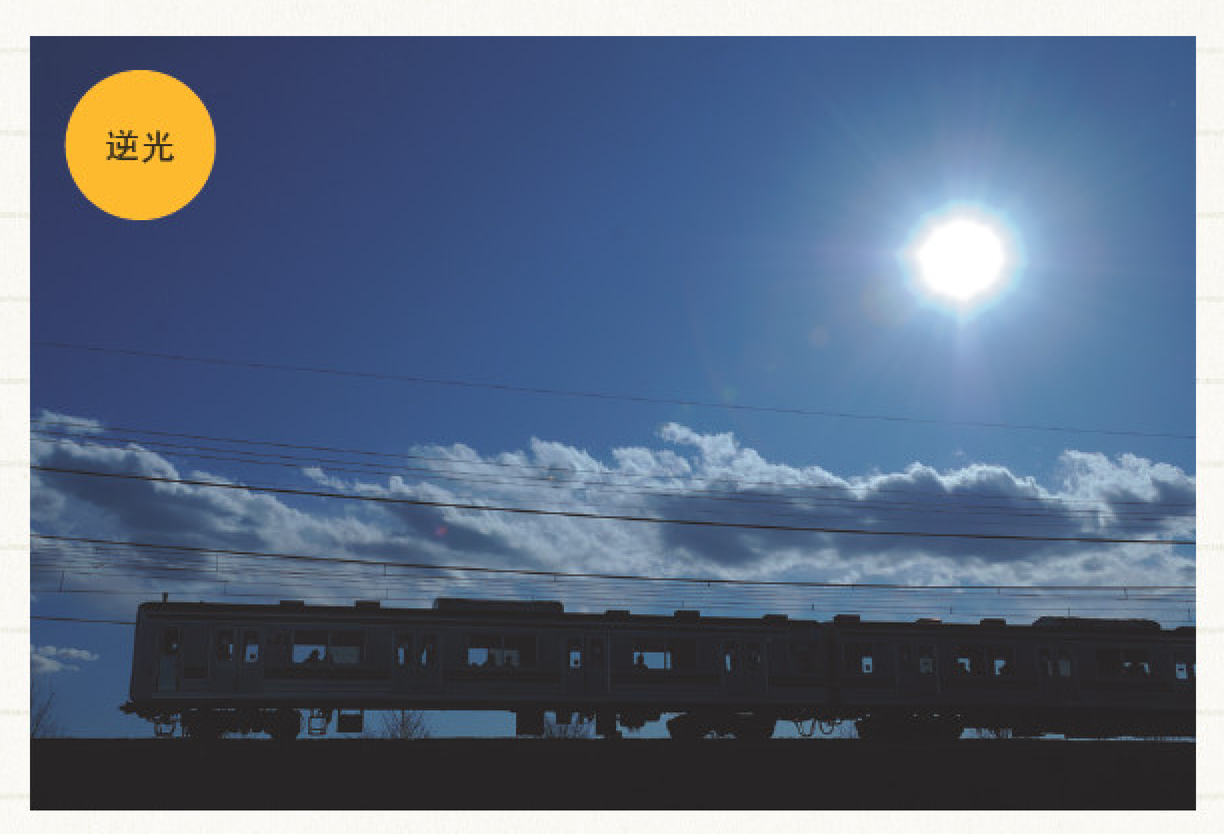
顺光

意识到“怎么拍”即等于确定了用光

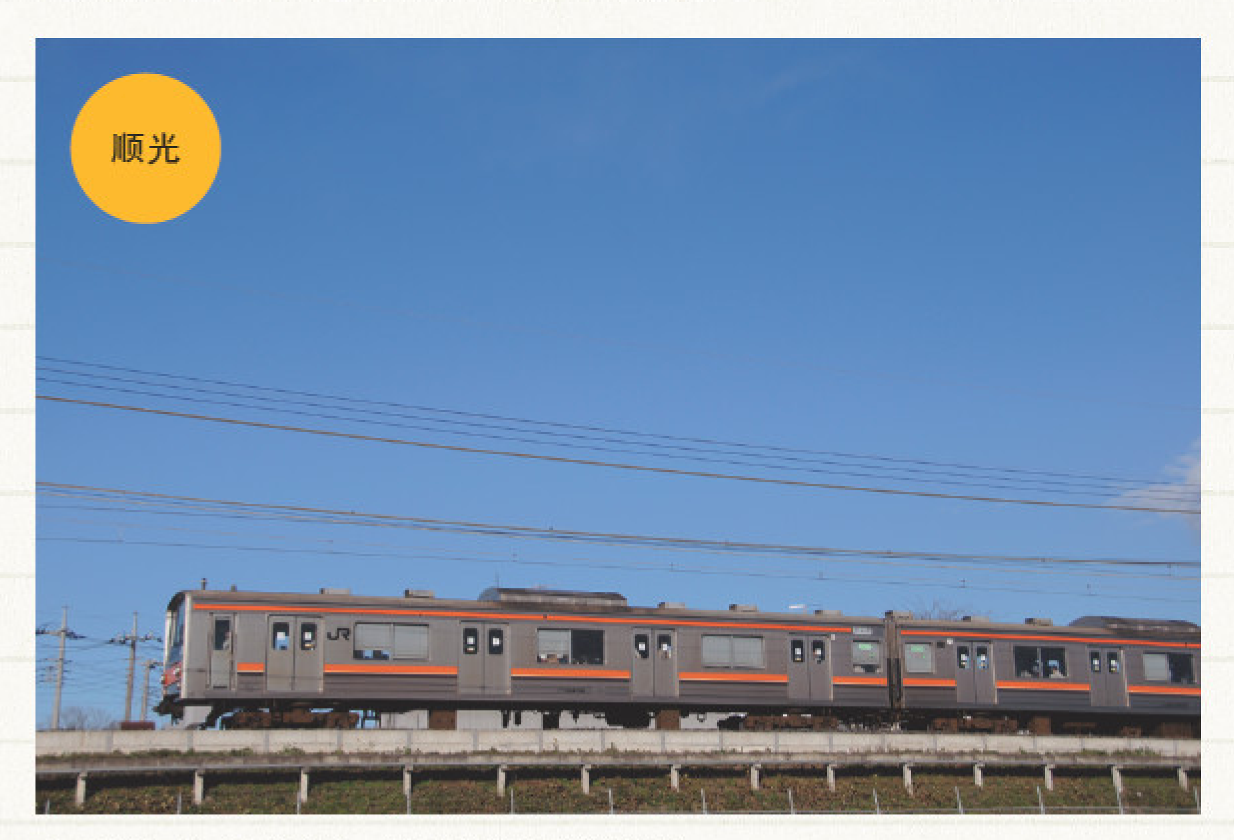
先观察被摄体，明确是顺光还是半逆光、逆光拍摄。可以根据自己的表现意图选择光线，如想切实表现被摄体的色彩和形状等时应使用顺光，而希望表现戏剧性时就应使用逆光。也就是说，意识到“怎么拍”时就等于确定了用光，确定了用光也就可以确定拍摄位置了。

右侧的两幅照片是在基本相同的时间和地点拍摄的。仅改变所处位置，选择不同的光线，就拍出了给人印象截然不同的照片。拍摄模特或在影棚拍摄时，由于可以自由移动被摄体和光源，比较容易控制光线。但风景摄影等无法随意移动被摄体的情况下，作为光源的太阳是不停移动的，为配合光线状态的变化，需要拍摄者自己移动。决定了拍摄位置和拍摄角度等后，可以通过变更拍摄时间控制光线。

反过来说，确定被摄体，并意识到“怎么拍”后，拍摄位置与拍摄时间也就随之确定。



太阳在被摄体后方的逆光适合表现戏剧性。



太阳位于拍摄者后方，被摄体被阳光照耀的顺光状态，适合精细表现细节。



火车摄影的条件很严苛

晴天却多云等场景下拍摄风景，只需等待天气放晴。而火车摄影要求火车通过的时间内天是晴的，这样的时机着实难抓。时而阴云散射阳光，时而雨从天降，拍摄条件可谓严苛。



看DVD确认！

课程*2　想了解顺光拍摄的窍门

用心探寻找出恰当曝光

顺光下恰当曝光的答案是惟一的。

顺光能够切实表现被摄体的色彩与形状等。逆光时根据拍摄意图，恰当曝光不止一种，但顺光下的恰当曝光只有一种。也就是说，只有“表现被摄体本身的色彩和亮度”这一明确要求，不符合要求就是“失败的照片”。
在此基础上还需要细微的曝光调整。
下面的4幅照片是以0.3EV为步长分别进行曝光补偿拍摄的，但单看每一幅感觉都可以算恰当曝光。









这4幅照片是以0.3EV为步长逐级进行曝光补偿拍摄的。如果单独来看，感觉每一幅都是恰当曝光。
此场景下最佳的是左下以+0.3EV拍摄的那幅。

顺光拍摄的秘籍

顺光是指光线直接照射在被摄体上，因此可以正确地展现被摄体的色彩与形状。风景摄影中的顺光可以鲜艳地表现蓝天的蓝色和花的色彩等，适用于希望拍得“清爽”或“艳丽”等场景。此外，由于顺光没什么强弱感，拍摄人脸或菜肴等时无法通过阴影表现立体感，会拍出平板效果，因此不适合用于此类被摄体。

此外，第 41 页中讲过，TTL 测光系统可以测出被摄体反射光的强度，当被摄体在直接受到光线照射的顺光下，其颜色会大大影响测光。在无云的阳光下顺光拍摄测试，哪里拍大致都会得到“ISO 200、1/500 秒、F9.5”左右的曝光参数。

如果在顺光下曝光受到被摄体颜色的影响，可以先用手动模式以上述数值拍摄，再进行微调，这样会更快捷。

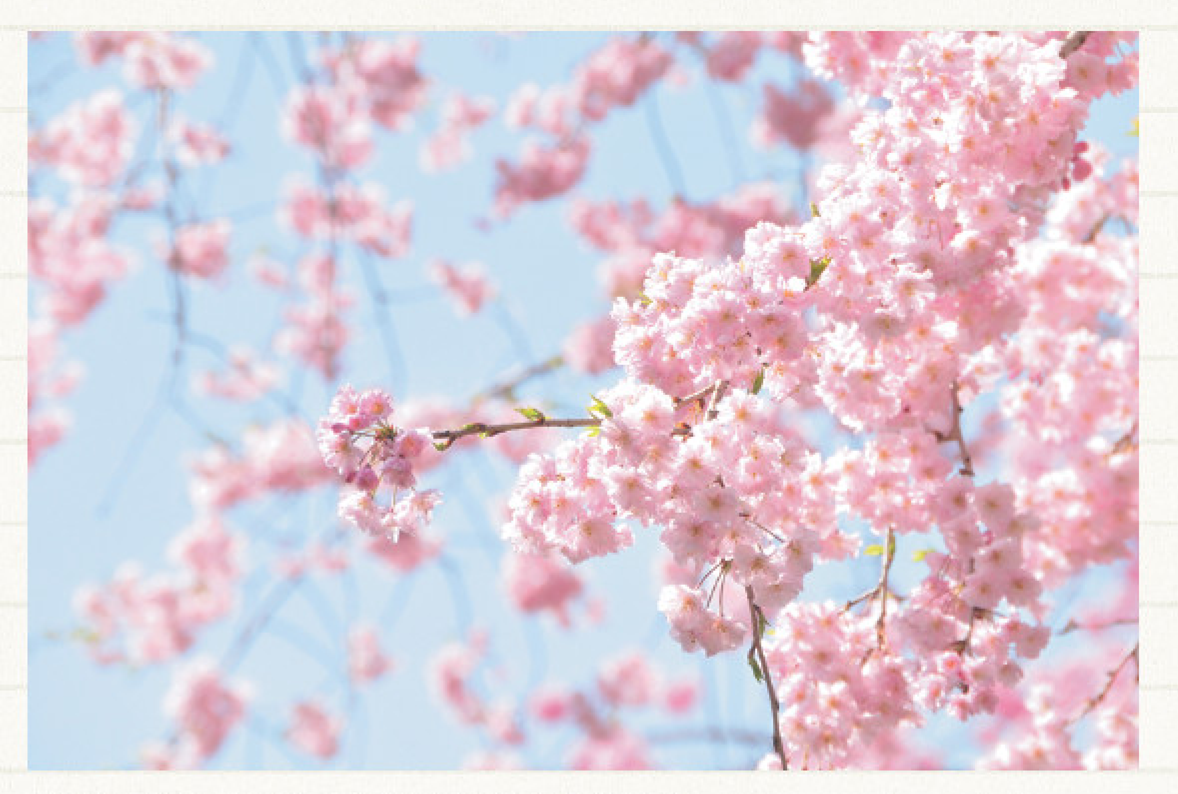
另外，开启动态 D-Lighting 等层次补偿功能时，拍曝光参数也会改变，请一定注意。

表现方式单调的顺光

顺光不适合需要改变色彩与亮度的拍摄。顶多能加点棕褐色营造怀旧感觉，或像右下的照片那样运用高调，此外并无太多表现手法。比起半逆光、逆光来说，顺光的表现方式相对单调。



顺光是适合切实表现鲜艳色彩与正确形状的光线。



利用顺光高调拍摄，可营造柔和淡雅的感觉。



了解所用相机的“顺光值”

由于阳光的强度在各地都相同，记住晴天顺光时的曝光“顺光值”会很有用。首先使用手动模式设置为1/500秒、F9.5、ISO 200顺光拍摄风景。如果觉得太亮可以将光圈调为F11，过暗则可调为F8，补偿亮度。最后请记住自己所用相机顺光下得到恰当曝光的“顺光值”。



看DVD确认!

课程 *3　逆光下也能拍出好照片吗?

将“半逆光”、“逆光”视为幸运之光

在观光景点拍摄时，想必常会听到“逆光哎，没法拍”的声音。
可能有人曾一直认为逆光不适合拍摄而敬而远之，但事实并非如此。
如果能掌握方法，逆光拍摄可以实现丰富多彩的表现，可谓“幸运之光”。
逆光下，受光部（高光）与未受光部（阴影）会产生较大的曝光差。
以其中哪部分为基准进行曝光，会大大影响作品给人的印象。




以影子为基准曝光

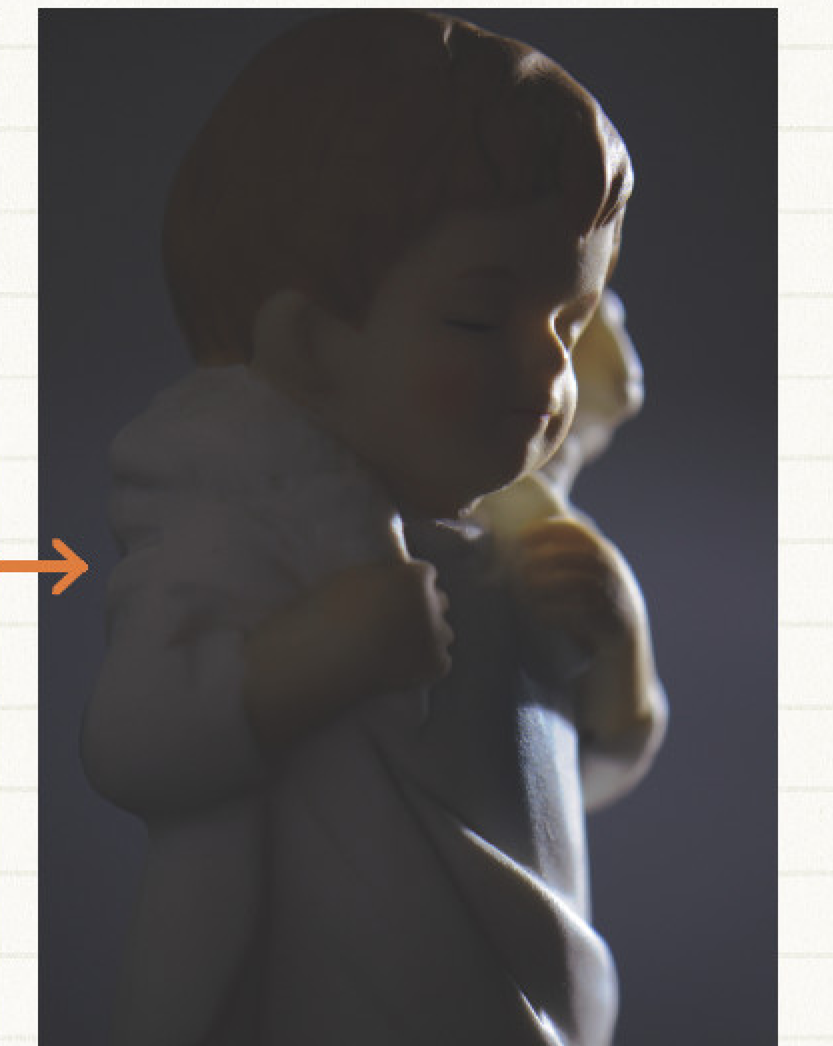
高调营造柔和感





以高光为基准曝光

低调营造锐利感



处于逆光状态下的人偶产生了高光部和暗部。以不同的部分为基准进行曝光，会使照片的氛围大相径庭。
中间的照片是自动曝光拍摄的，曝光中庸。
而左边与右边的照片更明确地传达了拍摄者是侧重光还是影的表现意图。

寻找光与影

我在拍摄时，首先要做的就是寻找风景中的光与影。然后再根据自己的意图，选择是以“光”为基准曝光（高光部为基准曝光），还是以“影”为基准曝光（暗部为基准曝光）。

具体来说，想营造“温暖感”或“闲适感”时，可以选择以暗部为基准进行曝光，拍出高调。而想表现“锐利感”或“厚重感”时，则可以基于高光部曝光，拍出低调。

此外，有时还需要根据不同的被摄体选择不同的调子。例如，可以这样决定照片的调子：拍摄女性或花朵等“柔和、美丽”的被摄体时选择高调，而拍摄“坚硬、厚重”的被摄体时则以低调表现。

也就是说，意识到要“怎么拍”时，不仅等于选好了光线，照片的调子也随之确定了。



锐利的新干线颇具速度感，
很适合以低调表现。

在 LCD 显示屏上确认曝光补偿的程度

虽说低调表现要以高光部为基准曝光，高调表现则要以暗部为基准曝光，但无须使用点测光准确测光。自动曝光拍摄时可以通过曝光补偿功能控制调子。其实以哪部分为基准进行曝光，就决定了补偿的方向。至于曝光补偿的程度，应边增减补偿量边进行试拍，观察 LCD 显示屏上的试拍效果来决定。关于如何大胆利用曝光补偿，还将在第 72 页中讲解。

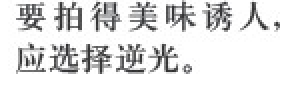


春天的郁金香显得温暖可爱，
这种柔美的场景适合以高调表现。



用逆光加反光板拍摄菜肴与女性

拍摄菜肴与女性时，基本应选用半逆光或逆光。虽说是以暗部为基准曝光进行高调表现，但为避免出现过度的高光溢出，应使用比基于暗部的曝光稍暗的曝光拍摄，并使用反光板将较暗部分的菜肴或面部提亮。





看地图寻找光线合适的拍摄地



人们总认为不到拍摄现场就无法了解光线的情况，其实只要借助地图就能轻松解读光线。

我把这个方法称为“家中选景”。第一次去某地拍摄前，我一定会利用这个方法预测一下光线的情况。

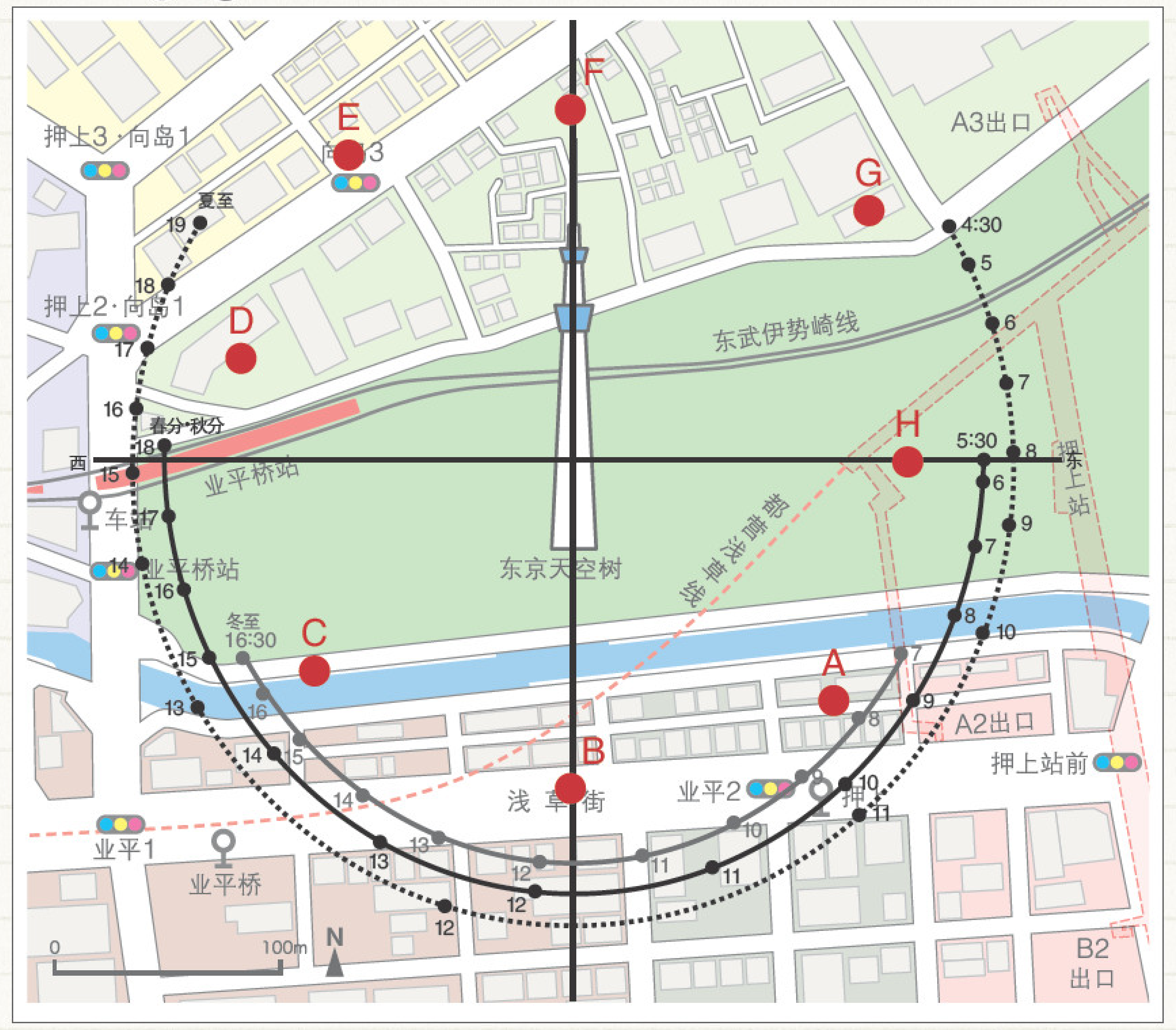
这样做可以事先计划好“什么时候去，能拍出什么样的照片”，因而能够提高拍摄效率。

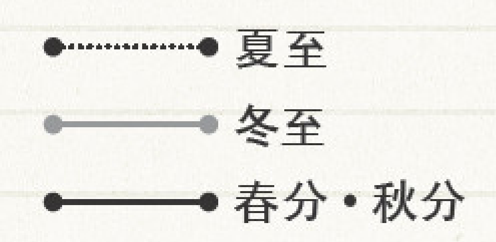
为了让大家更快掌握如何解读光线，我准备了一些问题。

请参考下面的地图，试着找出答案。



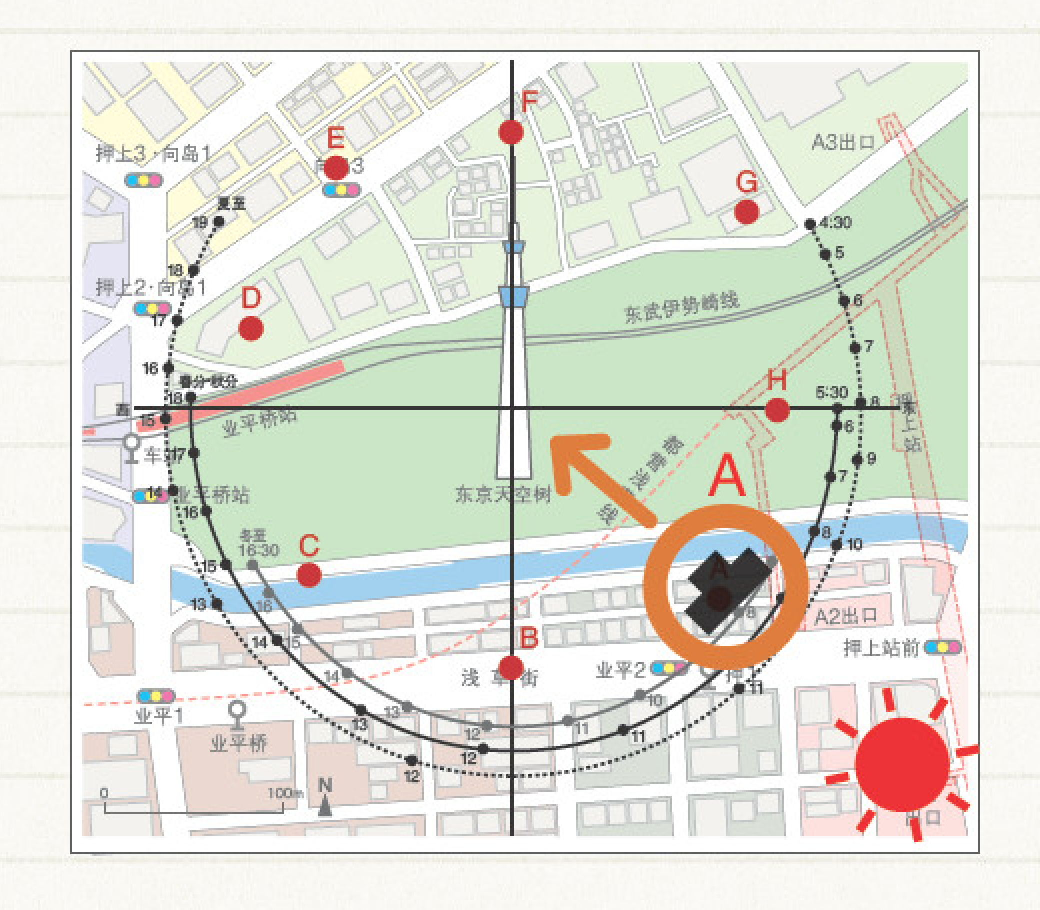
请参考下面的地图，回答第 63 页的问题。





这张地图根据太阳的运动轨迹进行了描点。为便于理解，假设十字中心点有东京天空树作为被摄体。地图为上北下南，太阳从东方即地图右侧升起，通过下方并最终于地图左侧落下。利用这张图可以预测什么时候光从什么方向照射。地图上的3条弧线表示太阳运动情况随季节变化。由此可以看出，不同的季节中，太阳升落的位置也大不一样。另外需要注意，此图是以日本关东地区的情况为准制作的。不同地区的情况也会有很大不同。

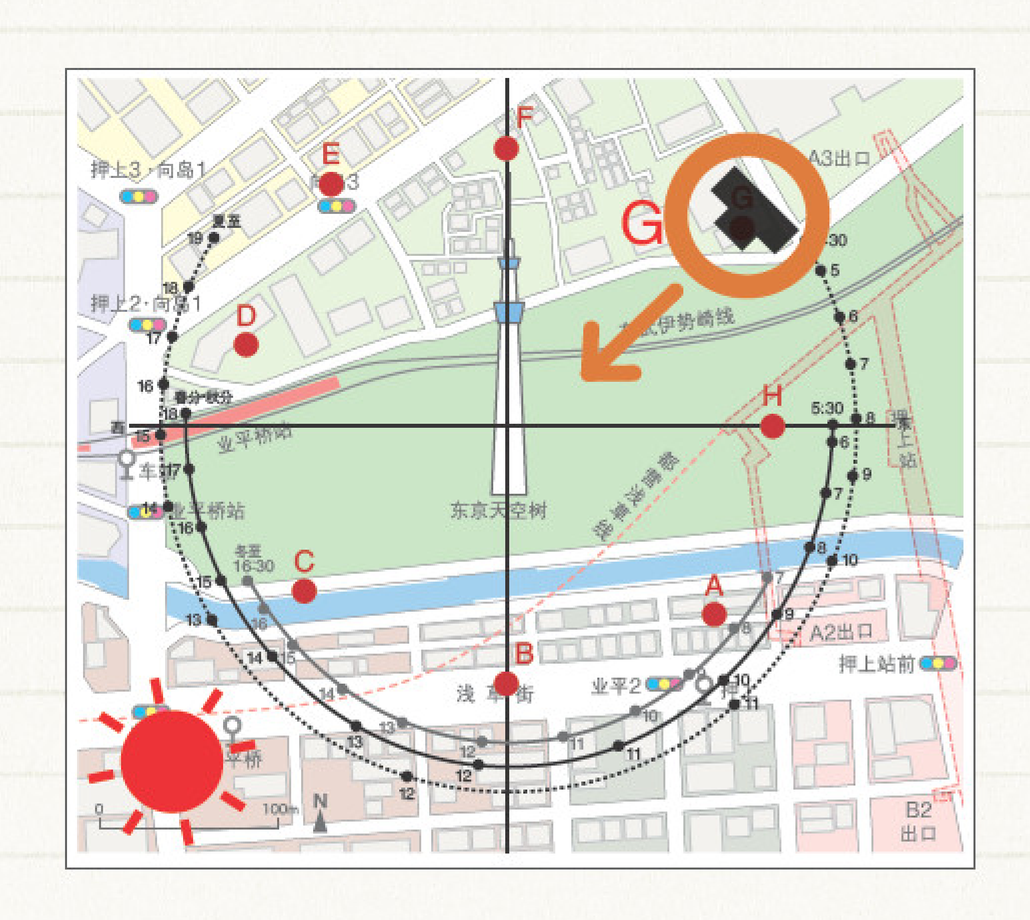
Q1 要在 3 月 21 日早上 9 时 30 分顺光拍摄东京天空树，应在哪个位置拍？



答案：A

3 月 21 日是春分，太阳沿中间的黑色实线移动。早上 9 时 30 分太阳位于 A 点所在的方向，所以正确答案应该是拍摄时背对太阳的 A 点。

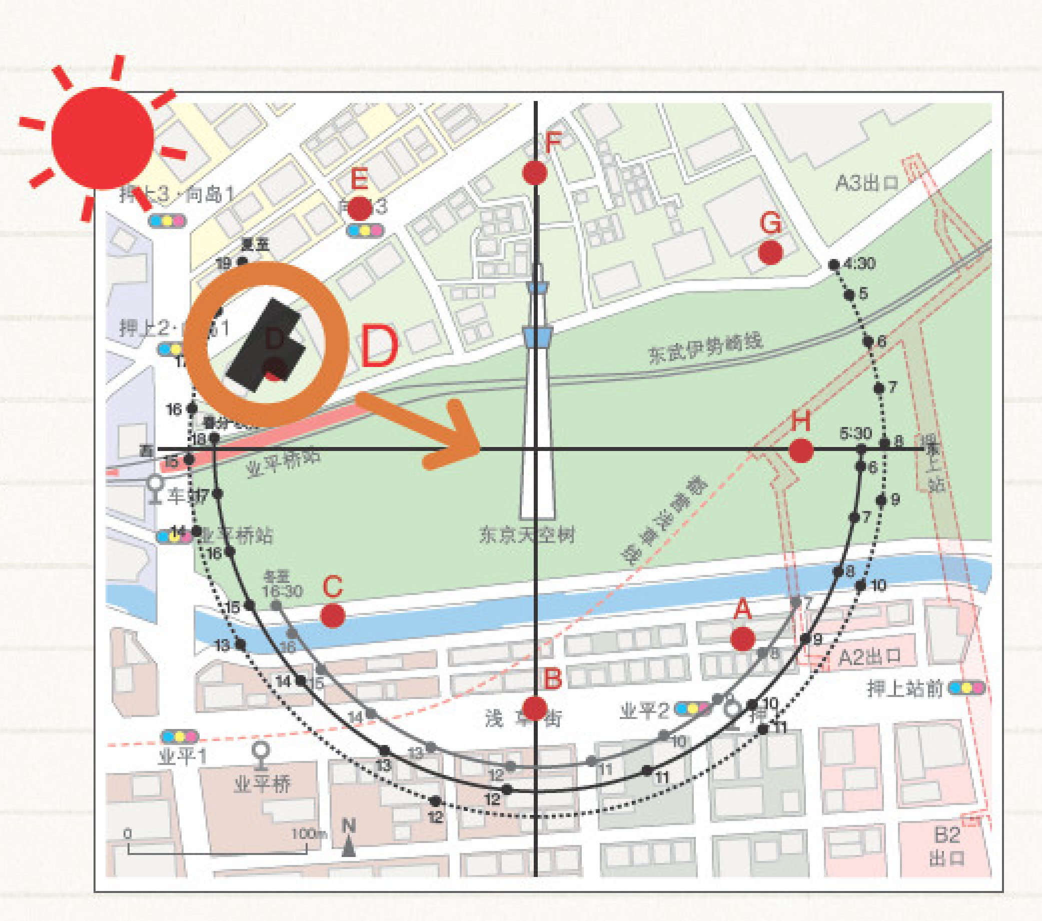
Q2 要在 12 月 22 日以带有火烧云的天空为背景拍摄东京天空树的剪影，应在哪个位置拍？



答案：G

12 月 22 日是冬至，太阳沿最内侧的灰色实线移动。火烧云出现的时间为 16 时左右，此时太阳所在的位置，也就是火烧云的方向大致在 C。可将 C 方向作为背景拍摄的是，拍摄时能在被摄体背景中看到 C 的 G 点。

Q3 要在 6 月 21 日 17 时顺光拍摄东京天空树，应在哪个位置拍？



答案：D

6 月 21 日是夏至，太阳沿最外侧的黑色虚线移动。17 时太阳位于 D 点所在的方向，所以正确答案应该是拍摄时背对太阳的 D 点。

※本图是基于地图和太阳方向划分拍摄位置的虚拟图。
并非实际上在各点处一定能够拍摄。



利用铁路模型训练光线解读能力

附带DVD的使用方法

将附带的DVD放入DVD播放器或计算机中，会显示菜单画面。单击“开始播放”按钮即可从头播放。在右侧的“章节列表”中选择菜单项目，即可直接播放想看的段落。此外，可以利用DVD章节列表中“第3个小时”的内容，复习书里的第3个小时“掌握光的解读方法”。



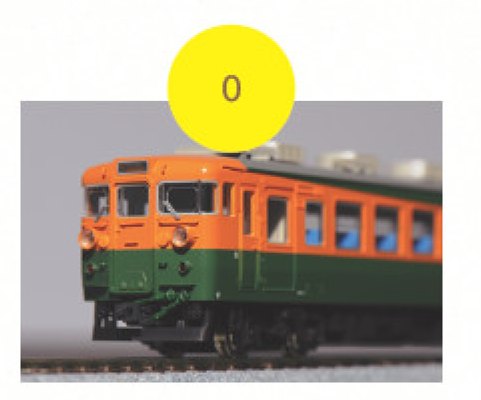
“开始播放”按钮 [章节列表]

章节列表 第 3 个小时 抢先看!

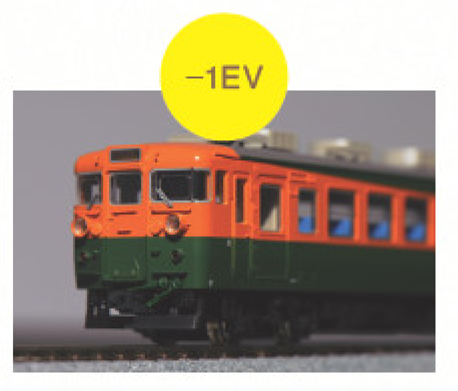
顺光下逐级调节曝光拍摄











在章节列表的“第 3 个小时”中，我利用铁路模型与灯展示了光与被摄体的关系。光线的种类非常多，希望大家记住的只有顺光、半逆光和逆光这 3 种。逆光适用于戏剧性的表现，顺光适合展现被摄体的形状与细节。顺光时的恰当曝光是惟一的，建议改变曝光多拍几幅，通过比较，很容易分辨出恰当曝光。

看DVD时，请确认这些内容！



- 光线的种类只需记住“顺光”、“半逆光”和“逆光”即可。
- 了解以高光部为基准曝光、以暗部为基准曝光，以及两种恰当曝光。
- 顺光拍摄时不要只拍一幅，而应逐级改变曝光多拍优选。
- 为拍出想要的照片，应选择符合自己意图的光线。

COLUMN专栏

缓铁的世界

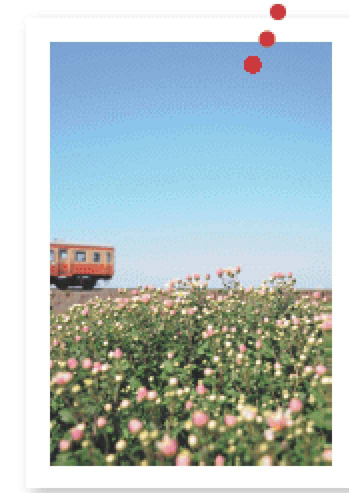
每当乘坐地方线路，总能邂逅让人心情放松的闲适风光，将那些风景拍成照片，便是“缓铁”。拍下的或许既非绝美的盛景，亦非动人的风光，而只是日常光景。其中有的照片中甚至没拍出火车和铁路，既像现实，又像梦幻，既像日常风景，又像往昔回忆。“如果这些照片能让看的人感觉温暖就好了”，我正是怀着这样的心愿释放快门的。

我相信照片也能像音乐和绘画等那样治愈人心。虽然不管是展示庞大的信息量，还是揭露悲惨的现实，都是照片的巨大力量。但我只想沉浸在绘本或童话般的温柔世界里释放快门。看了我拍的照片，如果有人会思念起故乡，或回忆起童年时光，哪怕只有一个人也好，我都会感到快乐。

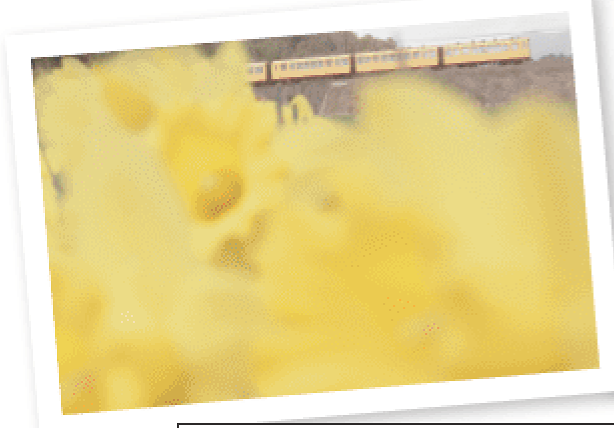
“火车要快乐地拍。”

我的“缓铁”或许是诠释“拍什么？怎么拍？”的集大成之作。





由于创作“缓铁”作品的最终目的是举办摄影展，考虑到展示的方式而将照片全部裁切成了正方形。为了完全消除观者的紧张感，避免了横拍与竖拍照片混杂造成的参差不齐感。而且为了避免裁切后有损照片的空间感，我在拍摄时便考虑到之后需要裁切，有意识地精心安排构图。



从“缓铁”的世界中衍生出了新系列“朦胧之旅”。这一系列并不拘泥于正方形，照片氛围更接近内心意象化的风景。此外，旨在使照片与音乐相结合的“有主题曲的摄影展”也一度成为话题。



缓铁摄影展不仅展示照片，还制作了日本昭和时代风格的海报，并在会场内设置了模拟检票口等。不拘泥于以往摄影展的条条框框，而是挑战将会场整体都作为作品展示给大家。



要点 1 想好“怎么拍”后，据此选择适合的光线

想好“怎么拍”以后，应根据目标效果选择适合的光线。在此过程中不必分析繁多的光线种类，先分清是“顺光”还是“半逆光”、“逆光”足矣。

要点 2 “顺光”时的恰当曝光并不简单

不同于可运用高调、低调等多种表现的“半逆光”、“逆光”，可正确表现色彩及形状的“顺光”下，恰当曝光只有一种，因此需要正确曝光。不要仅凭一幅照片就做出判断，而应逐级改变曝光多拍优选。

要点 3 “半逆光”、“逆光”可谓“幸运之光”

可产生较大亮度差的“半逆光”、“逆光”虽然较难驾驭，却可谓“幸运之光”。运用时应先观察被摄体，发现光与影，再根据自己的意图选择以光或影为基准进行曝光拍摄。



第 4 个小时

不传之秘！熟练使用三大武器



你是不是
太拘泥于
常识了？



读到这里，我想大家应该多少感觉到了，这本书的讲解方式极富个性。省去了那些一般认为必须掌握的基本知识，而只选取可以快速提高拍摄水平的窍门。或许循规蹈矩的人会怒斥："这是野路子！"但是，旅行拍摄等时，如果大家都在同一场景下一起拍，要想拍出与众不同的令人印象深刻的照片，重要的不是知识和理论，而是熟练使用相机的实拍技巧。

我认为，打破"必须怎样怎样"或"绝不能怎样怎样"这些定规或禁忌而拍出的失败之作中，往往蕴育了新的表现方式。现在就抛开既定常识，尝试前所未有的、甚至说明书中也查不到的大胆手段去拍摄吧，相信会有未知的世界等你发现。

三大武器
“打倒”难拍的被摄体

我的很多作品都是使用这里介绍的“三大武器”拍摄的。

即“曝光补偿”、“优化校准”和“白平衡”这3种功能。

抓拍时，有魅力的被摄体令人应接不暇。

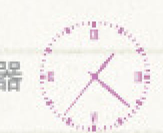
我将用于打倒（拍摄）这些被摄体的功能比作“武器”。

有的被摄体可以用曝光补偿来“打倒”，而有的则用白平衡比较有效。

若想不论遇到怎样的敌人（被摄体）都应对自如，熟练使用相机功能很重要，

其中要推荐的是以下3种“武器”。





武器 1　曝光补偿

第一件武器是“曝光补偿”。这并不是指为了得到恰当曝光而进行的曝光补偿，而是大胆改变照片亮度，表现拍摄者意图的手段。举例来说，虽然顺光的恰当曝光只有一种，但逆光等光线条件下却可以处理成高调或低调等，因人而异，有多种恰当曝光。这种“曝光补偿”是要在意识到“怎么拍”后，用于实现符合自己意图的“恰当曝光”。

武器 2　风格调节功能（优化校准）

第二件武器是“优化校准”。此功能的名称因相机品牌而异，尼康相机称为“优化校准”。可以像更换胶片那样，每拍一幅都按自己的喜好设置照片的调子。刚开始当然可以直接使用相机的预设模式，但通过调节预设优化校准的各参数，即“对比度”、“亮度”、“饱和度”和“色相”等，还可得到个性化表现。另外，全新的数码单反相机能拍出单色照片，复古的效果也很有趣。

武器 3　白平衡

第三件武器是“白平衡”。白平衡是数码相机才具备的功能，在多种不同光源下可调整色彩将白色物体还原为白色。例如“白炽灯”模式下，为补偿白炽灯偏橙色的光，会增加蓝色。户外拍摄时“白炽灯”可以作为蓝色滤镜使用。进一步使用微调白平衡功能的话，还能更自由地控制色彩。

组合使用“三大武器”

组合使用三大武器，可以进一步拓展表现力。当然，除了这 3 种以外，相机还隐藏着多种武器。自己能够使用多少种武器，有时事关拍摄成败，所以平时的不懈训练很重要。首先请熟练使用这三大武器，快刀斩除不断出现的敌人吧！



课程 *2　武器之①

大胆的曝光补偿
创造戏剧性的照片效果

这里介绍的“曝光补偿”作为一种手法，通过超出常理地大胆改变曝光，创造出超乎想象的戏剧性世界。

不过这并不适用于所有场景，目标是半逆光、逆光等曝光差极大的状况。

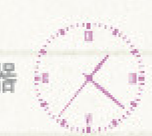
到达拍摄地后观察一下光线条件，如果发现有较大的曝光差即为良机！

打破常识改变约3级～4级曝光拍摄，定会惊讶于照片的变化。



以高光部为基准进行负补偿，拍出低调

大胆实施−3EV的曝光补偿，拍出了高光凸显的酷感照片。



负补偿表现锐利

在画面内曝光差较大的情况下，负向调整曝光补偿，曝光不足的暗部会变为全黑的背景，拍出具有锐利感的低调照片。左页的 4 幅照片是逐级减少曝光量拍摄的，最终调节到了−3EV，反射阳光的新干线仅高光部从黑色背景中凸显出来，令人印象深刻。局部有较强高光时，推荐使用此技巧。

正补偿表现柔美

相反地，正向补偿曝光可以使照片逐渐变亮，得到柔美感觉的高调照片。由于高调照片与“过曝的失败照片”之间差别很小，因此要注意精细构图，避免背景中拍入太多白色天空等。补偿幅度也比低调处理时小，以最大约 +2EV 为界限。右侧的示例照片拍摄了蒲公英花丛中玩耍的孩子，以 0.5EV 为步长增加曝光，直至照片亮度即将过曝而失败的极限，以形成有“攻击力”的高调，表现出如画般的效果。

顺光下有曝光差时也可以利用

即使是顺光，在阳光透过树叶等仅部分受光的情况下，由于曝光差较大，也可以大胆运用曝光补偿。像右侧照片这样，阳光仅照射局部铁路的情况下，右下照片以很小范围的高光部为基准曝光，火车的正面从黑色背景中凸显出来，是一幅令人印象深刻的作品。是否能通过观察现场光线发现这很小的高光部，是能否拍出与众不同作品的关键。

以暗部为基准进行正补偿，拍出高调



从未进行曝光补偿的状态以1/2EV为步长逐级正向补偿曝光，以得到高调。补偿至+1.5EV的照片已失去了肌肤与头发的质感，但整体得到了如画般淡雅柔美的效果。将亮度调整至极限的勇气也很重要。







顺光下也可运用曝光补偿



找到铁路上范围很小的高光部！



被暗部包围的火车非常醒目。



熟练使用风格调节功能

胶片相机要想改变照片的调子就必须更换胶片。
而使用数码相机的风格调节功能，
就可以大幅改变每幅照片的调子。※参见第125页。
还可调整各预设模式的“对比度”、“饱和度”等后，
作为“个人设定优化校准”保存使用。在此讲解战斗力出色的3种有力“武器”。
这里以尼康相机的“优化校准”功能为基准进行讲解，
使用其他品牌的相机设置为单色也能得到同样的效果。



拍得更雅致 单色

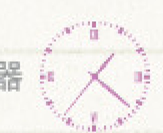
“单色”等可将照片拍成黑白的模式，是最简单的改变照片印象的方法之一。在彩色全盛的现代，黑白的世界反而令人感到新鲜，只需处理成黑白就能神奇地改善照片效果。在明暗差过大，或因混合光而无法补偿色调等难以平衡整体画面的情况下，也推荐应用此模式。通过自定义补偿层次的“滤镜效果”及调节色彩的“调色”等参数，能够实现专业级的黑白摄影，也是其魅力所在。



在优化校准中选择“单色”。这类功能的名称因品牌而异。



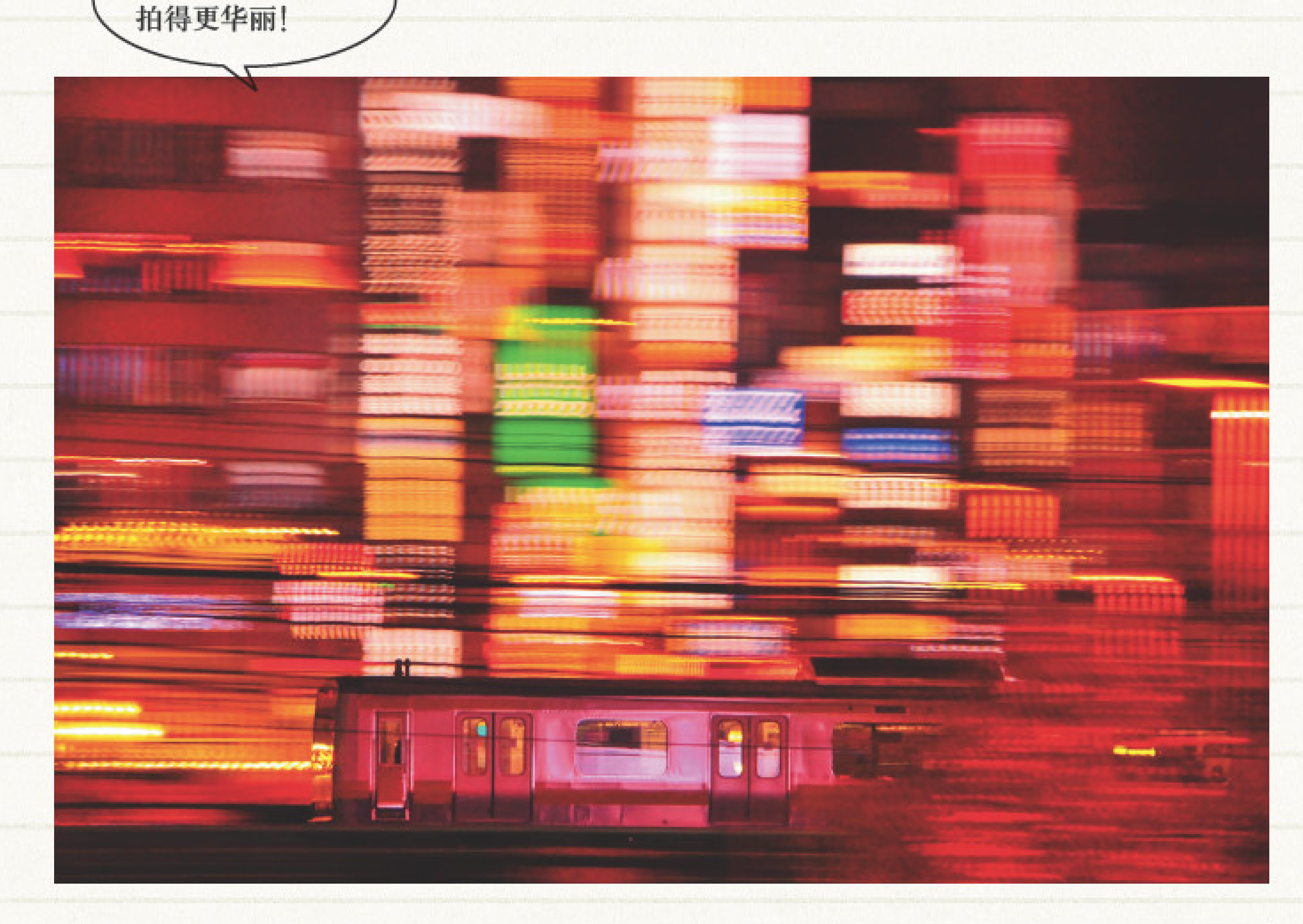
单色专用的调整功能也很丰富。这里选择“对比度”。



拍得更艳丽 鲜艳

我自胶片时代起就喜欢鲜艳的色调，对“鲜艳”模式情有独钟。将朴素风景拍得鲜艳这种基本的用法自不必说，还可用于纯色被摄体或霓虹灯等，强调被摄体本身的鲜艳色彩。推荐一个我命名为“鲜艳加加加”的个性设置，通过调节优化校准的参数将“对比度”与“饱和度”调节至最大，有意令色彩过度饱和。不妨打破常识，享受过度鲜艳呈现的美丽。

将新宿歌舞伎町拍得更华丽！





“鲜艳加加加”（笑）的设置画面。“对比度”和“饱和度”都要调至最大。





自定义的优化校准模式也会显示在模式一览表中（左侧画面）。“HONOKA”（温暖）的设置画面（右侧画面）。



拍得更平和



“温暖”是宾得 K7 等机型配备的风格调节模式。这是一种可大胆抑制鲜艳色调，拍出柔美氛围照片的个性模式。我很喜欢此模式，因此使用尼康相机中的“自然”模式，将“对比度”和“饱和度”都调节至最小，保存为“HONOKA”（温暖），作为自定义优化校准模式使用。故意不拍得鲜艳，也别有一番乐趣。

将相机预设的白平衡选项作为彩色滤镜使用

强调事物给人的感受！

将白平衡作为色彩滤镜使用时，不同于使用真正的滤镜，曝光不会改变，
因此在拍摄夕阳等希望尽量提高快门速度等情况下也可以放心使用。
推荐使用的颜色大致分3种，即"蓝色"、接近棕褐色的"琥珀色"和接近粉色的"洋红色"。
其中"琥珀色"和"蓝色"可以直接使用预设模式，
而"洋红色"则只有在配备白平衡微调的功能的相机中才能设置。

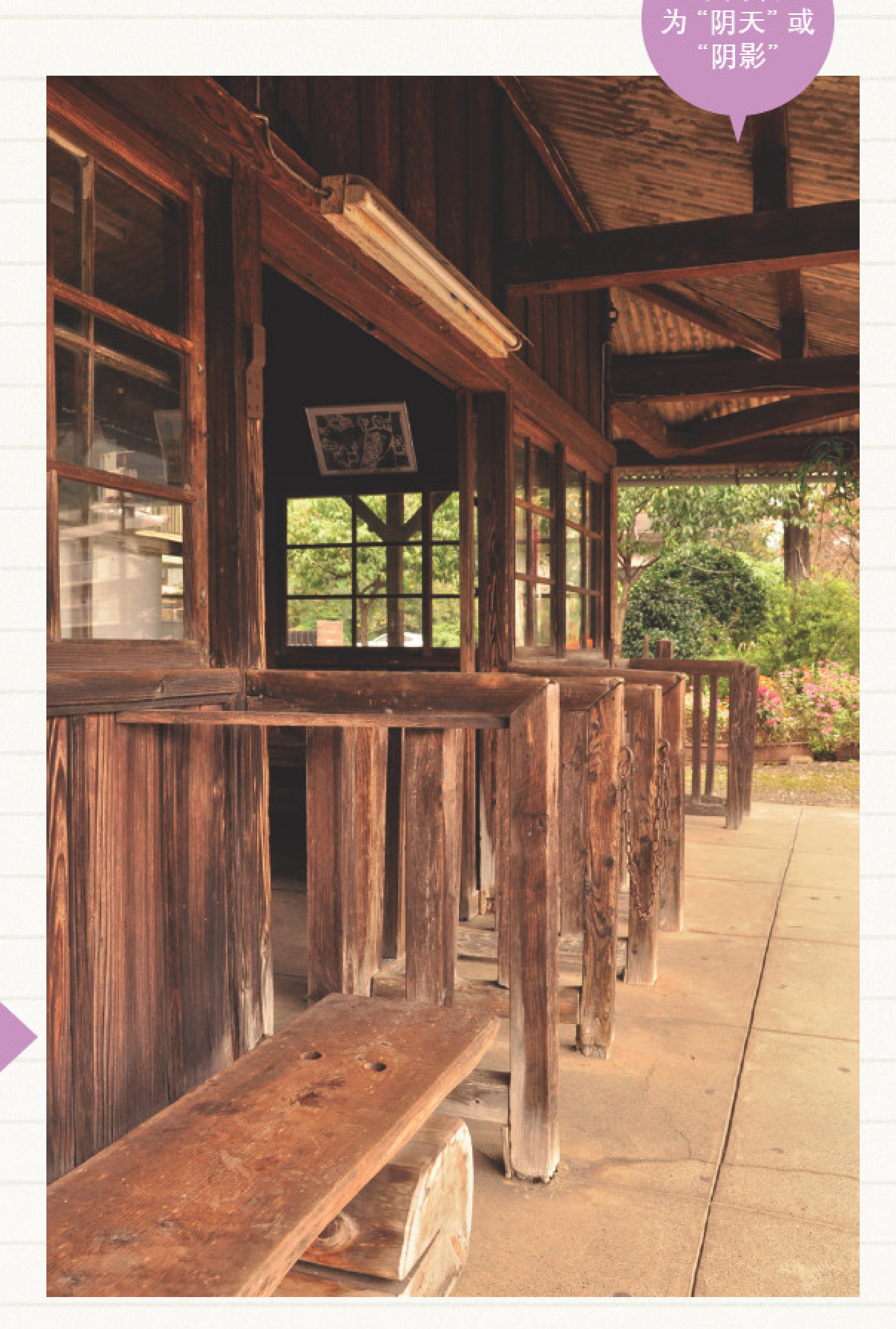
※各模式下色彩的不同参见第125页。

以棕褐色烘托怀旧氛围　琥珀色

白平衡"阴天"与"阴影"模式可增加接近棕褐色的"琥珀色"，以抑制照片的蓝色调。大胆在晴天等时使用此模式，可营造怀旧、温暖的氛围。希望得到较弱的棕褐色时选用"阴天"，而要增加较强的棕褐色时选用"阴影"即可。而在晴天的背阴处使用"阴影"只会正常补偿色彩，所以如需棕褐色效果，还应微调白平衡进一步增加琥珀色。



与自动白平衡拍摄的左侧照片相比，用"阴影"模式拍摄的右侧照片给人温暖的感觉。



白平衡设置为"阴天"或"阴影"



强调清爽感 蓝色

同理，在室外等环境下使用预设模式“白炽灯”，可以使画面整体呈蓝色，给照片带来清爽的感觉。不过，蓝色是容易给人“冰冷”或“寂寞”感觉的颜色，并不适用于人像或想营造温暖感的照片。此模式适合拍摄蓝天、大海或蓝色火车等本身就是蓝色的被摄体，以及白雪或日落后的天空等即使被拍成蓝色也不会感到不自然的被摄体。

为避免之后的照片都被拍成蓝色调，要养成拍完马上还原设置的习惯。







适用于天空等即使被拍成蓝色也不会感觉不自然的场景。另外，此模式下会把人拍成“僵尸”，因此不适合用于拍摄人像。

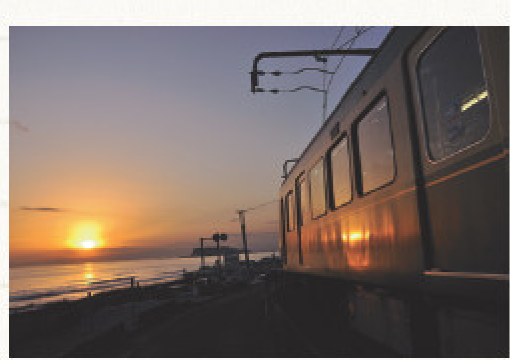
强调夕阳的色彩

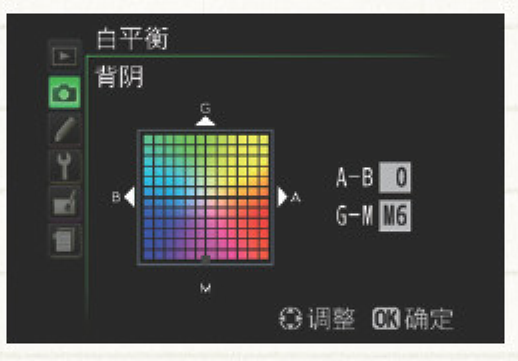


使用微调白平衡功能，可以为各模式增加自己喜欢的颜色。尼康相机可以根据颜色坐标调节颜色，非常简单易用。推荐使用“阴影”模式并增加洋红色。“阴影”具有琥珀色与洋红色叠加的效果，较为暗淡的夕阳色彩也能变得如期待般鲜艳！

稳妥起见，请拍摄 NEF（RAW）+JPEG 图像，以便利用显像时可变更白平衡设置的 RAW 图像。







使用微调白平衡功能将洋红色+6，使美丽的夕阳色彩令人印象更深刻。能够直观操作也令人欣喜。

组合招数应战，战斗力更强



前面讲的3种武器，已经用熟了吗?

请一定用自己的相机实际设置一下，切身感受照片的变化。

进而，不仅要单独使用某一种武器，

还需根据被摄体组合使用不同武器，以“组合招数”出击。

细致观察被摄体与光线，再大胆使用武器将其打倒。这就是成为“摄影达人”的奥秘所在。

下面就来看一些“组合招数”的例子。



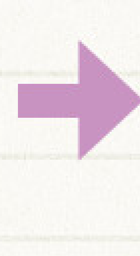
白平衡 + 曝光补偿（低调）



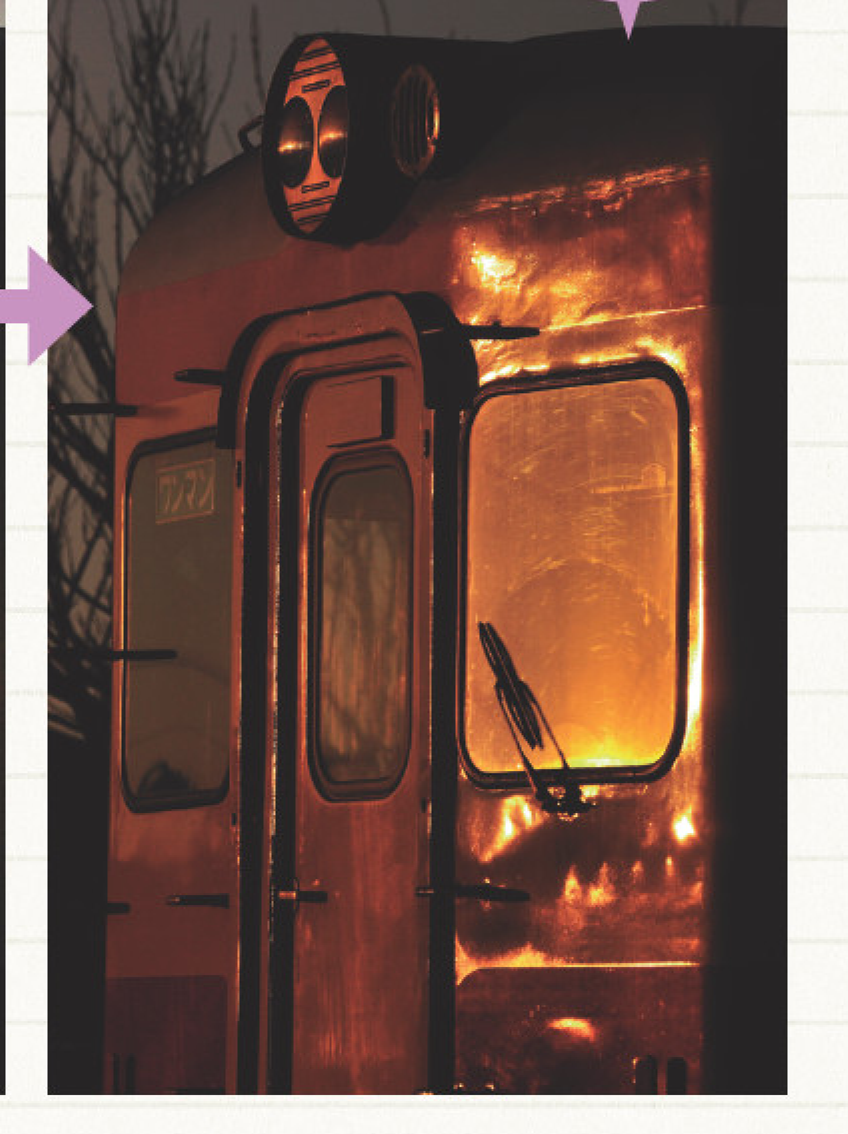


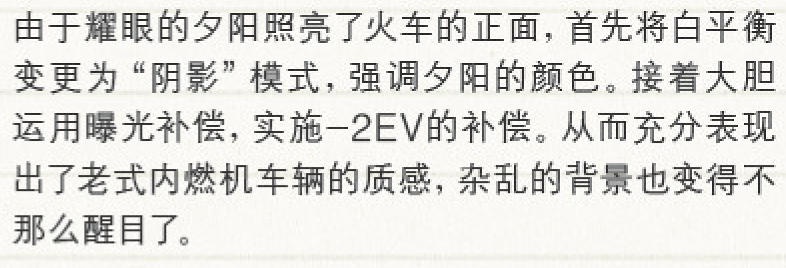




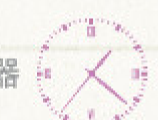








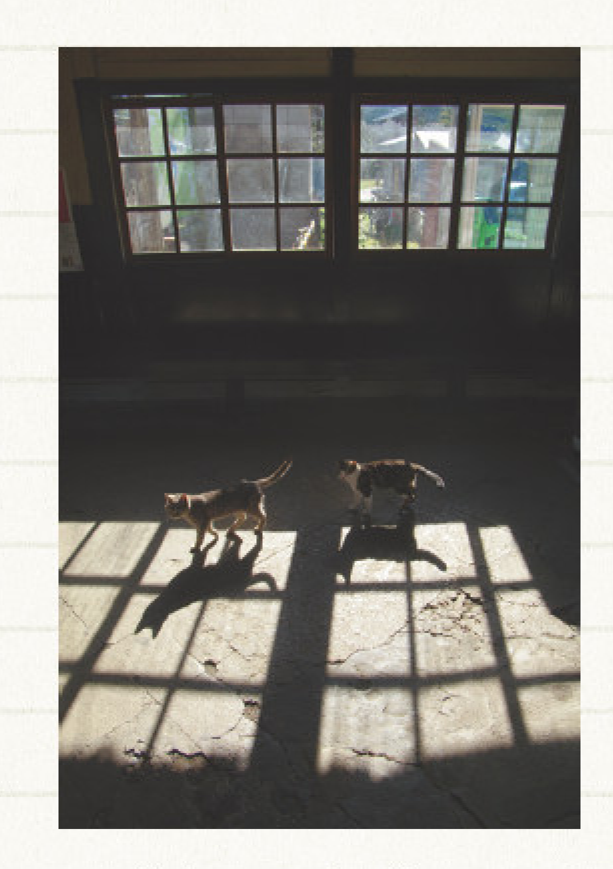
由于耀眼的夕阳照亮了火车的正面，首先将白平衡变更为“阴影”模式，强调夕阳的颜色。接着大胆运用曝光补偿，实施−2EV的补偿。从而充分表现出了老式内燃机车辆的质感，杂乱的背景也变得不那么醒目了。





白平衡 + 优化校准





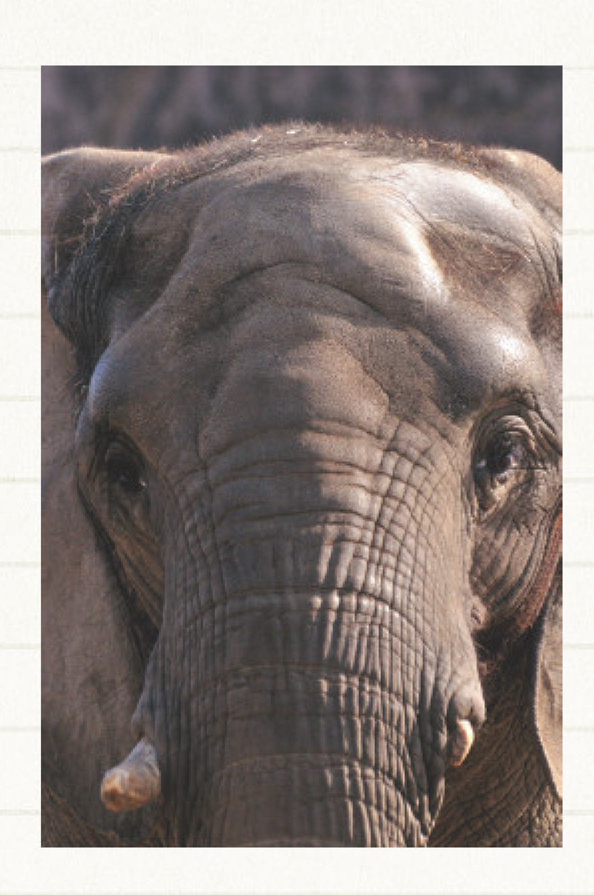


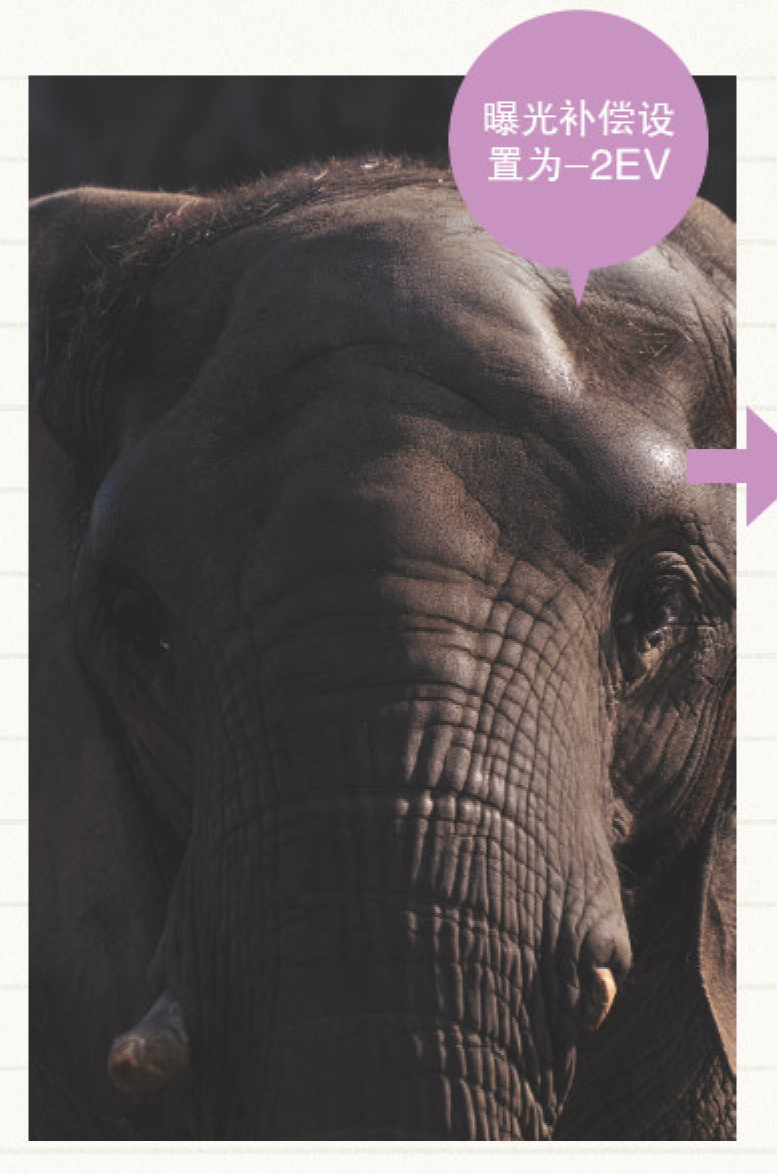


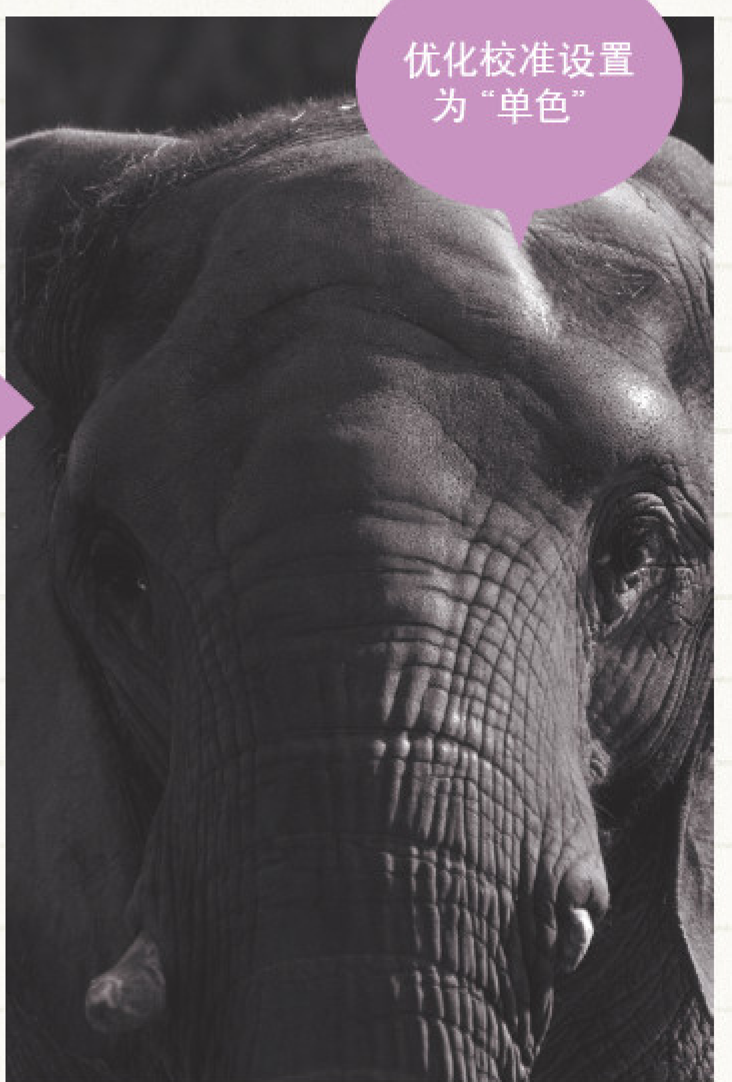
柔和的光线照进老旧的候车室。参照宾得相机的相应模式将优化校准自定义为“温暖”并拍摄，强调柔和的光。再将白平衡设置为“阴影”增加暖色调。虽说现在鲜艳的照片是主流，但是大胆抑制华丽感的表现也很不错。



曝光补偿（低调） + 优化校准







在动物园里看到的大象。仔细观察大象，发现其质感非常突出。先以自动模式拍摄，没能表现其质感。于是大胆进行–2EV的曝光补偿，再将风格调节功能（优化校准）设置为“单色”，表现了大象皮肤的质感。



利用火车模型实践三大武器

附带DVD的使用方法

将附带的DVD放入DVD播放器或计算机中，会显示菜单画面。单击“开始播放”按钮即可从头播放。在右侧的“章节列表”中选择菜单项目，即可直接播放想看的段落。此外，可以利用DVD章节列表中“第4个小时”的内容，复习书里的第4个小时“不传之秘！熟练使用三大武器”。



“开始播放”按钮 [章节列表]

章节列表 第4个小时 抢先看!

熟练使用曝光补偿、白平衡及优化校准

在第 1 ~第 3 个小时中，我们已经学习了区分主体与陪体、相机的设置、光的解读方法等摄影的基础知识。从第 4 个小时起，将要学习怎样组合使用相机的好用功能，获得多种多样的表现。

在章节列表“第 4 个小时”的实践中，使用的是“曝光补偿”、“白平衡”及“风格调节功能（优化校准）”这 3 种。单独使用其中某件“武器”也很有效，但如果能组合运用，就可获得更符合意图的精细表现。

章节列表的“第 4 个小时”中，在室内光源下利用火车模型及陶器人偶简单易懂地做了实拍示范。请大家观看 DVD 并在家中进行练习。

反复练习后，再邂逅被摄体时就能马上运用了。

看DVD时，请确认这些内容！



- 大胆运用曝光补偿。
- 白平衡可作为滤镜使用。
- 利用优化校准可以轻松改变照片的氛围。
- 组合使用三大武器，战斗力更强。
- 多多练习，争取看到被摄体就能马上选出相应的“武器”。

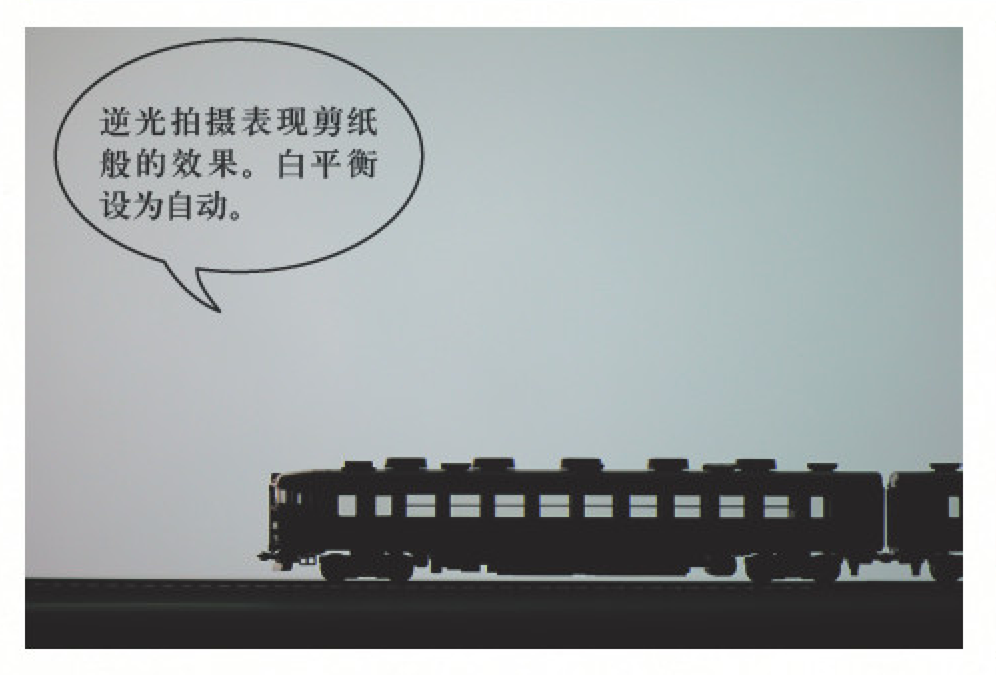


以高光部或暗部为基准，大胆进行曝光补偿





微调白平衡表现夕阳般的效果

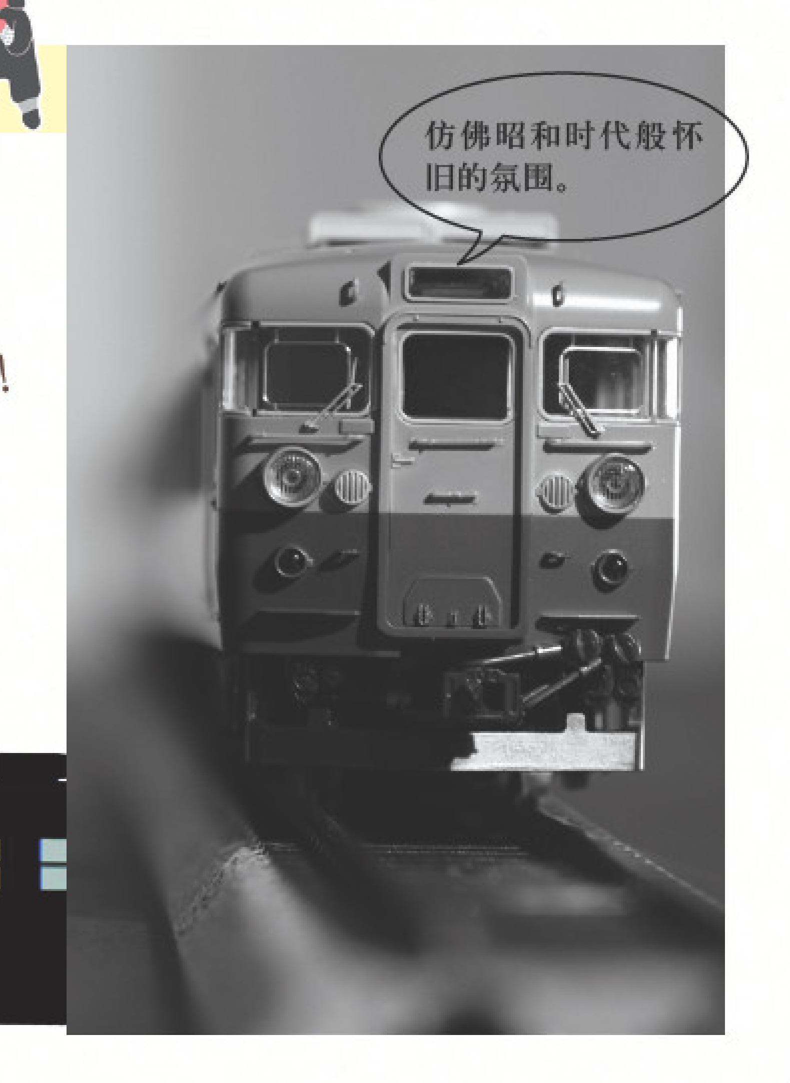






利用优化校准“单色”营造怀旧氛围





要点 1 大胆运用曝光补偿

发现风景中的高光部与暗部后，建议首先尝试大胆改变曝光。如果能打破常识，增减约 3EV ~ 4EV 的曝光拍摄，照片定会呈现惊人的巨大变化。

要点 2 利用风格调节功能有效改变照片氛围

使用风格调节功能，可以像更换胶片般改变照片的调子。推荐使用的模式有：可表现沉稳感的“单色”、给人喜悦活泼感的“鲜艳加加加”以及能够营造柔美氛围的“温暖”。

要点 3 巧用白平衡

白平衡是补偿色彩的功能，但也可以反过来大胆作为滤镜使用。建议先熟练使用“琥珀色”、“蓝色”和“洋红色”这 3 种颜色。



怎么拍？25 大必杀绝招



你是否曾因为条件不佳而放弃拍摄？



特意去了拍摄地，天气却差强人意。于是想着“今天不如去泡个温泉打发时间算了”，就这样轻易地放弃了拍摄。大家有没有这样的经历？

虽然心情可以理解，但其实不论条件如何，只要下一番功夫，都有可能拍出好照片。条件不佳时或许正是冒险的好时机，可以挑战那些不舍得浪费好条件去尝试的大胆表现。

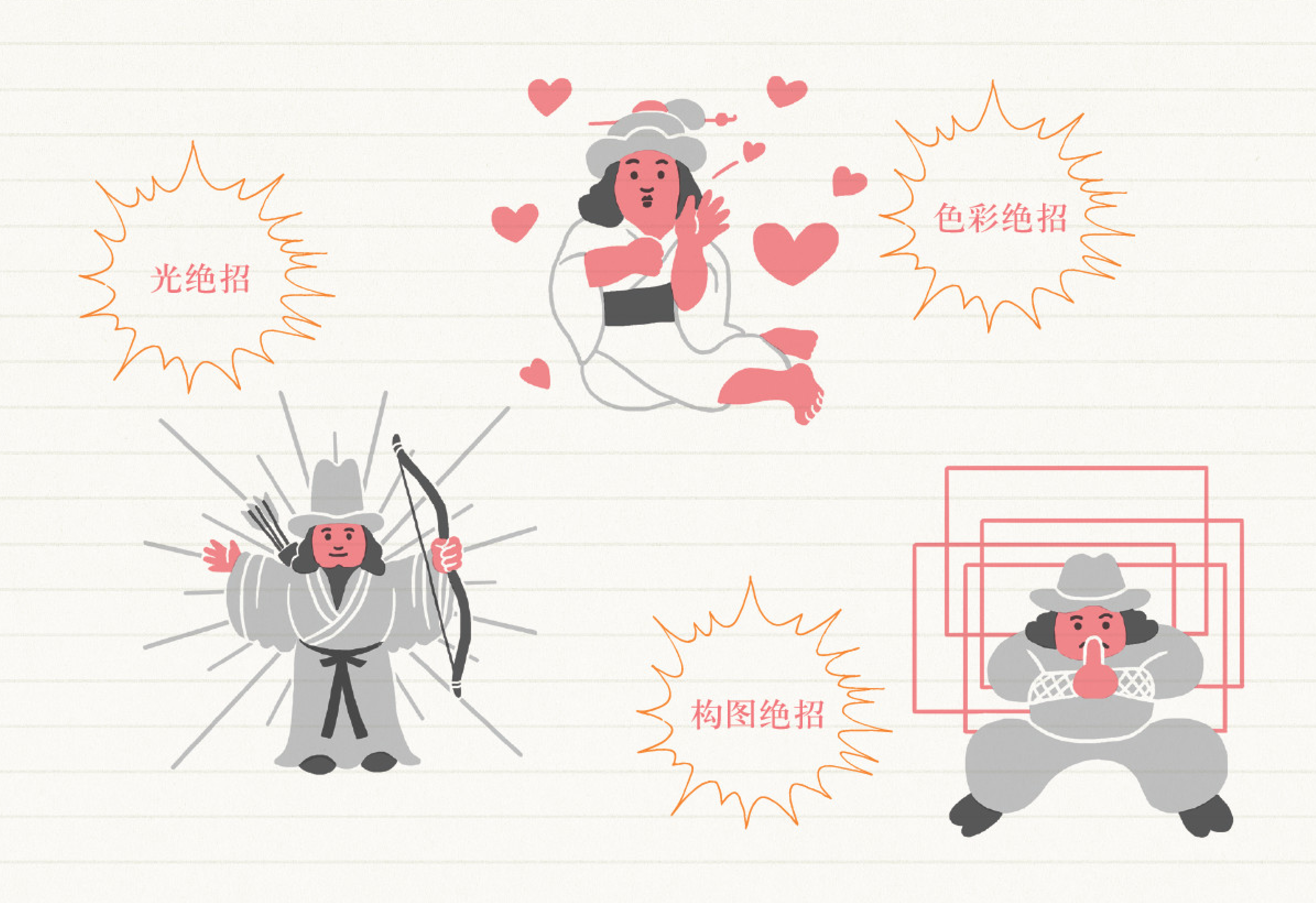
拍摄的窍门就是要打破常识。改变色彩与亮度等自不必说，还可以故意抖动或旋转相机等，尽情尝试突发奇想的拍摄方式。

因为，反正数码相机不管拍多少幅都不花钱（笑）。也许有人会觉得这是无用功，但出乎意料的是，这些看似不得章法的尝试也会在不经意间孕育出全新的创意。我在更新“1 日 1 铁！”博客的过程中，尝试了所有能想到的拍摄方法，虽然也拍出了大量失败照片与不满意的作品，但也曾因此创造出优秀的作品。

课程 *1 所谓的“必杀绝招”，该如何在实拍中熟练使用？

组合运用光、色彩、构图、光圈优先自动模式及追随拍摄

第4个小时中已经讲了运用“三大武器”的拍摄方法。
然而，即使拥有再多的武器，没有作战绝招也无法取胜。
并不仅限于这里介绍的绝招，掌握绝招的多少，决定了照片表现的多寡。
在第5个小时里，我将介绍自己平时使用的部分绝招，
围绕光、色彩、构图、光圈优先自动模式及追随拍摄这5个关键词进行讲解。



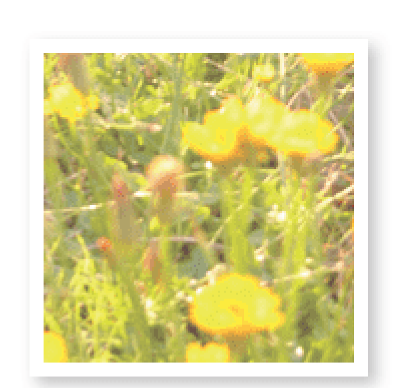
光“绝招”是不同光线状态下相应的设置套路

实际拍摄时，不仅要用到第 4 个小时中讲的“三大武器”，还要用到本书介绍的所有技巧。如果不了解这众多技巧都能用于怎样的状况，又该如何使用，就会束手无策。但是，在反复实拍的过程中必定会形成一定的套路。

例如，“为了将瀑布水流拍得漂亮，要以低速快门拍摄”，“火车侧面在夕阳照射下闪闪发光时，应处理为低调，并将白平衡设为阴影”等，像这样就会形成不同拍摄条件下相应的设置套路。这些套路就是这里所说的“绝招”。一个人掌握了多少拍摄绝招，决定着其拍摄时的表现力。而且如果能掌握这些绝招，无论碰到什么恶劣的拍摄条件，都能应对自如。这就好比，全国处处皆美景的瑞士出不了名画家。只在好的条件下拍摄不能提高拍摄水平。

请根据不同的光线状态反复尝试，在失败中总结经验，掌握属于自己的绝招。









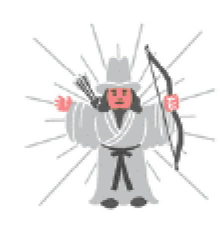






无论什么光线条件都驾轻就熟!

甚至可以说“控制好光，就等于控制好照片”。光是影响照片的重要因素，有明暗差的情况有时也正是创作戏剧性作品的时机。这里介绍用光的绝招。



半逆光、逆光＋高调＋前景虚化

阳光高调

这是适合表现“柔美”、“温暖”或“朦胧”等的拍摄手法。最适合的时机是逆光，天气状况不佳时也很有效。窍门是大胆运用高调，并有效配置前景虚化。

利用“阳光高调”，拍出了回忆感觉的照片。



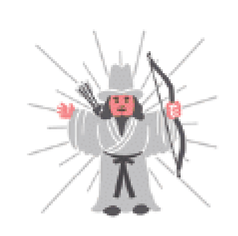
在阴得快要下雨的天气状况下，运用此方法也能拍出如此温暖的感觉。



拍摄要点

营造柔美、温暖的感觉。

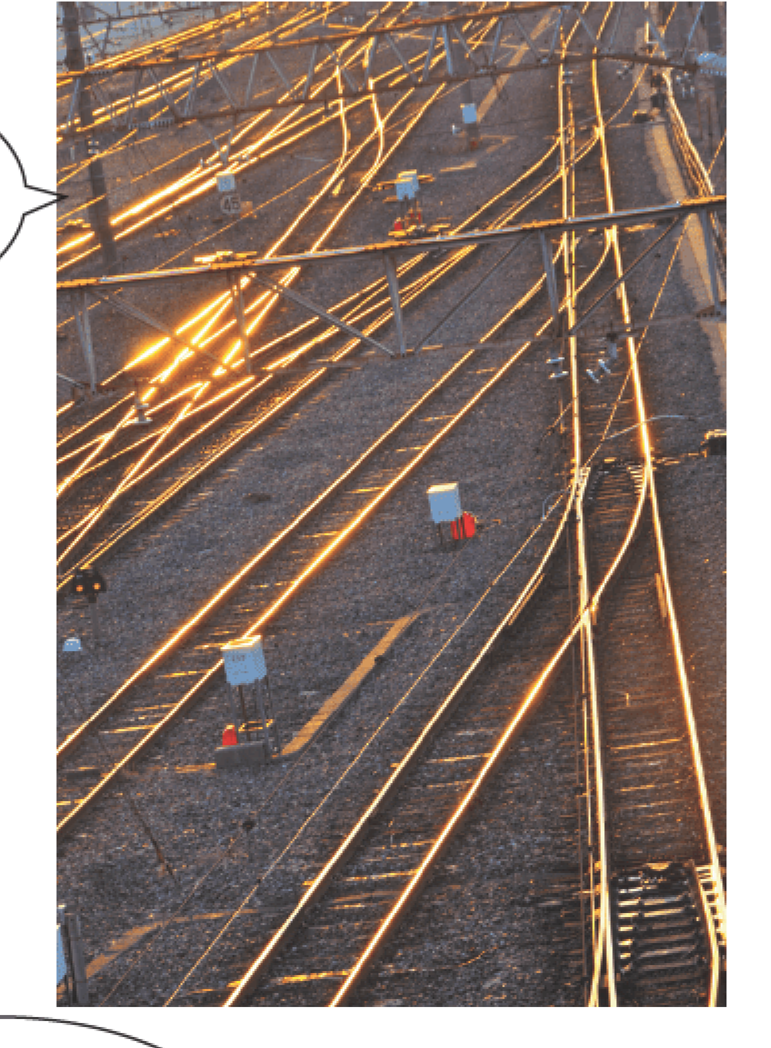
- 逆光下高调拍摄。
- 在超低位置拍摄，拍入面前的草丛等能让人联想到阳光的景物。
- 以小景深拍摄。
- 白平衡设置为“阴天”或“阴影”。



半逆光、逆光＋低调＋白平衡“阴影”

反射光

建筑物、火车侧面或水面等反射阳光会产生较强的高光，通过低调拍摄的手法，可以表现戏剧性或锐利感。应大胆实施负曝光补偿直至暗部完全变黑。



发现高光后，以高光部为基准进行曝光。

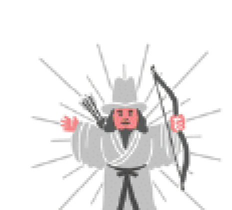
窍门在于大胆实施负曝光补偿直至暗部完全变黑。铁路旁的设备等干扰物也完全消失了。



拍摄要点

营造锐利而具有戏剧性的感觉。

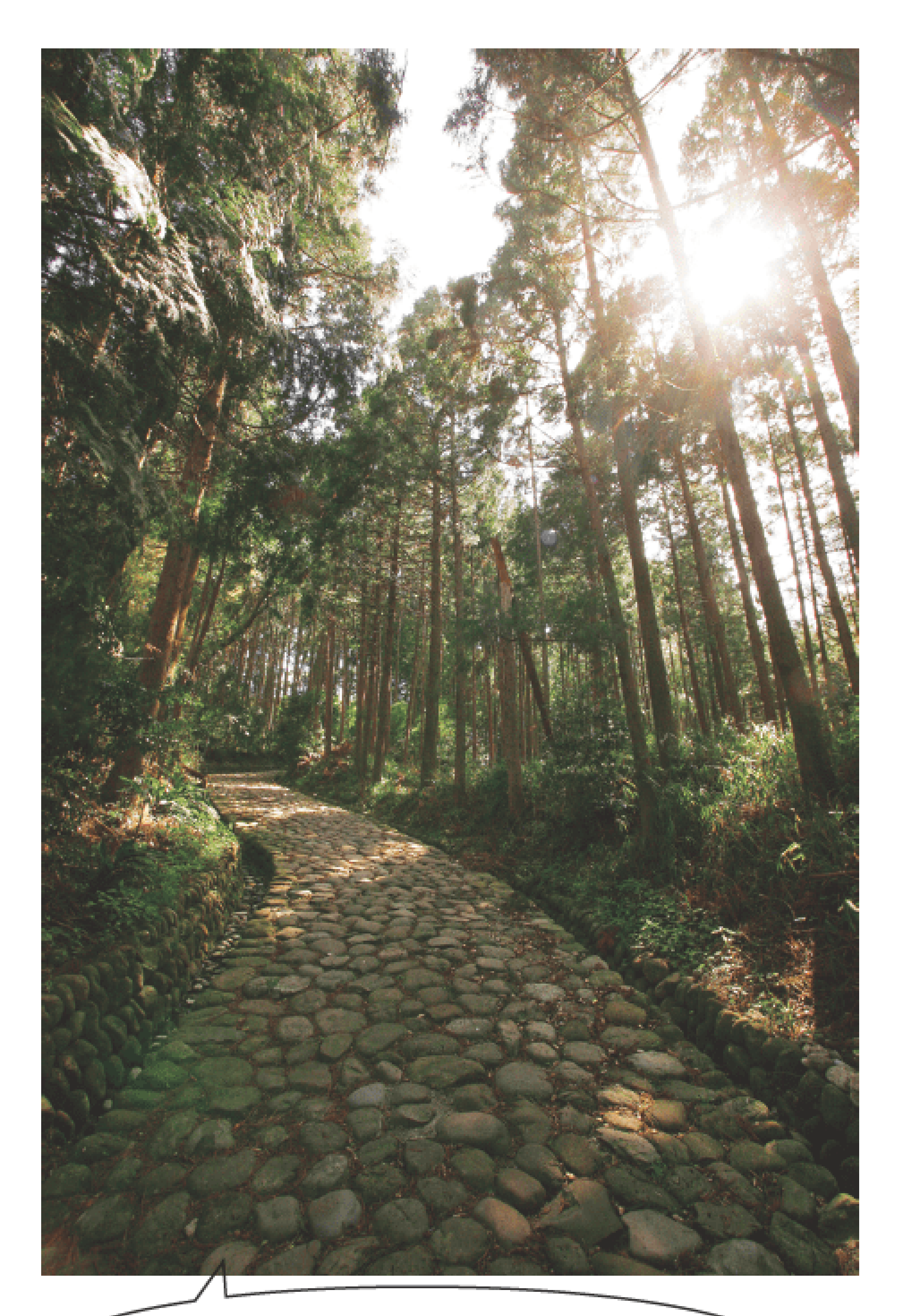
- 寻找阳光反射造成的高光。反射的位置变化非常快，要格外注意。
- 大胆实施负曝光补偿直至暗部完全变黑。
- 白平衡设置为“阴影”。



逆光＋白平衡“阴影”＋以暗部为基准曝光

逆光之太阳亮点

想在完全逆光的状态下拍摄背阴部分时，可以运用此技巧。这样不仅能表现想要展现的暗部，还能将太阳作为亮点拍得富有戏剧性。窍门在于微调相机位置，巧妙遮住太阳。



延伸的石头路被透过树叶的阳光照射，突出了质感，太阳成为亮点。



夕阳射入候车室，一点点地调整相机高度拍摄，找到半遮住太阳的位置。



拍摄要点

- 用广角镜头拍摄，采用一并拍入背阴部分与太阳的构图。
- 白平衡设置为“阴影”，以暗部为基准曝光。
- 以树叶或房屋等半遮住太阳，减小强光的影响，将太阳作为亮点。

展现暗部，把太阳作为亮点。



逆光＋优化校准“鲜艳”＋欠曝

阴云剪影

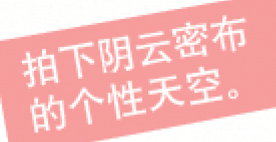
以夕阳为背景的剪影表现，是谁都想拍的场景，但在天气不佳的日子却让人望而却步。其实，阴云密布的天空也个性十足。由于剪影可以精细地展现被摄体形状，要注意避免使其与背景重叠。



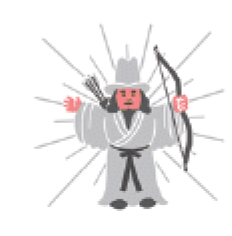
刚才还晴好的天气突然变了……这时候也不要放弃，而应捕捉天空的变化。



拍摄要点



- 选择能明确展现被摄体形状的拍摄位置。
- 风格调节功能（优化校准）设置为“鲜艳”等对比度较强的模式。
- 试拍，减少曝光直至云朵的样貌凸显出来。



运动被摄体 + 闪光灯

不传之秘！闪光定格

利用闪光灯为运动被摄体打光，闪光瞬间的被摄体动作会被定格。雨、雪等会被拍成闪亮的星星，跳跃的孩子可以变为“青蛙”（笑）。闪光灯提供的并不是单纯的辅助光，而是“魔法之光”。



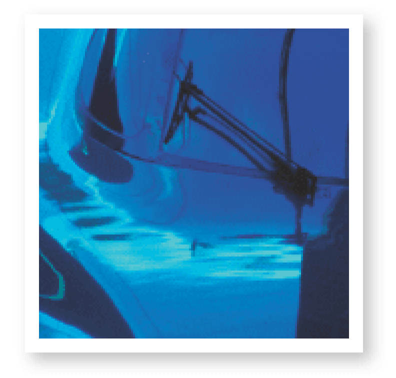


- 一般只要对运动被摄体闪光即可定格。
- 但对于火车或汽车等交通工具，不要直接打光，而要对天空闪光。如果使用内置闪光灯，要用手指等遮住其下半部分。
- 试拍调整闪光量及闪光方向等。

大雨、大雪时正是闪光拍摄的时机！

向天空闪光，漫天大雪即会变为满天繁星。绝对不要直接对着火车闪光。



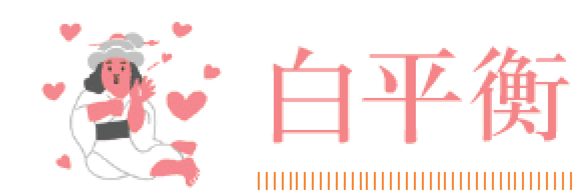







一起玩转个性色彩

步入数码摄影时代后，普通用户也可以很容易地控制色彩，操作也简单。简直可以说是不用白不用的表现手法！运用这里介绍的绝招为照片添彩吧。但是也不要滥用，请在确实需要时使用。



白平衡

白平衡时机

何时是将白平衡用作色彩滤镜的时机？简单来说，条件是添加颜色也不会对被摄体产生负面影响。被摄体被拍成剪影，或本来就是强调表现颜色的场景等，都是运用的时机。

①


②


③


④



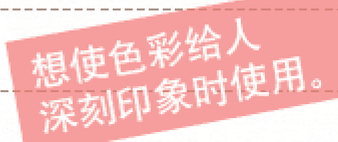

拍摄要点

① 被摄体本身被拍成剪影等，不受颜色影响时。

② 要强调夕阳的红色或日落后的蓝色等影响被摄体的颜色时。

③ 增加棕褐色营造怀旧感时。

④ 为低调照片增加蓝色营造酷感时。





白平衡 +“微调白平衡功能”

增强被摄体色调的白平衡

根据被摄体的色彩改变白平衡，得到印象色的拍摄方法。例如，用“白炽灯”模式拍摄蓝色海洋，或拍摄苹果时利用“微调白平衡”功能增加红色等，强调被摄体的色彩。

山手线以绿色为主色调，隔着浅绿色的百叶窗追随拍摄远处飞驰的火车。利用微调白平衡功能将 G（绿色）+6 进行调整，强调画面整体的颜色。



想玩转色彩获得时髦效果时使用。

- 找出被摄体的主色。
- 根据拍摄场景选择能得到合适色彩的白平衡模式。一般情况下推荐选择白平衡“自动”。
- 利用微调白平衡功能增加主色以强调。



“单色”＋最大对比度＋高 ISO 感光度

漫画式单色

只需将风格调节功能（优化校准）设置为“单色”，就能轻松拍出黑白照片，这是数码相机的优势。进一步在“单色”模式下按自己的喜好调整参数，能够拍出漫画效果的照片。

※ 这里以尼康的风格调节功能“优化校准”为例进行讲解。



拍摄要点

以城市、工厂、小巷等为目标被摄体。

- 将优化校准设置为“单色”。
- 在优化校准设置画面中将“单色”的对比度调节到最大。
- 大胆提高 ISO 感光度，以高感光度拍摄增加噪点也是一种方法。

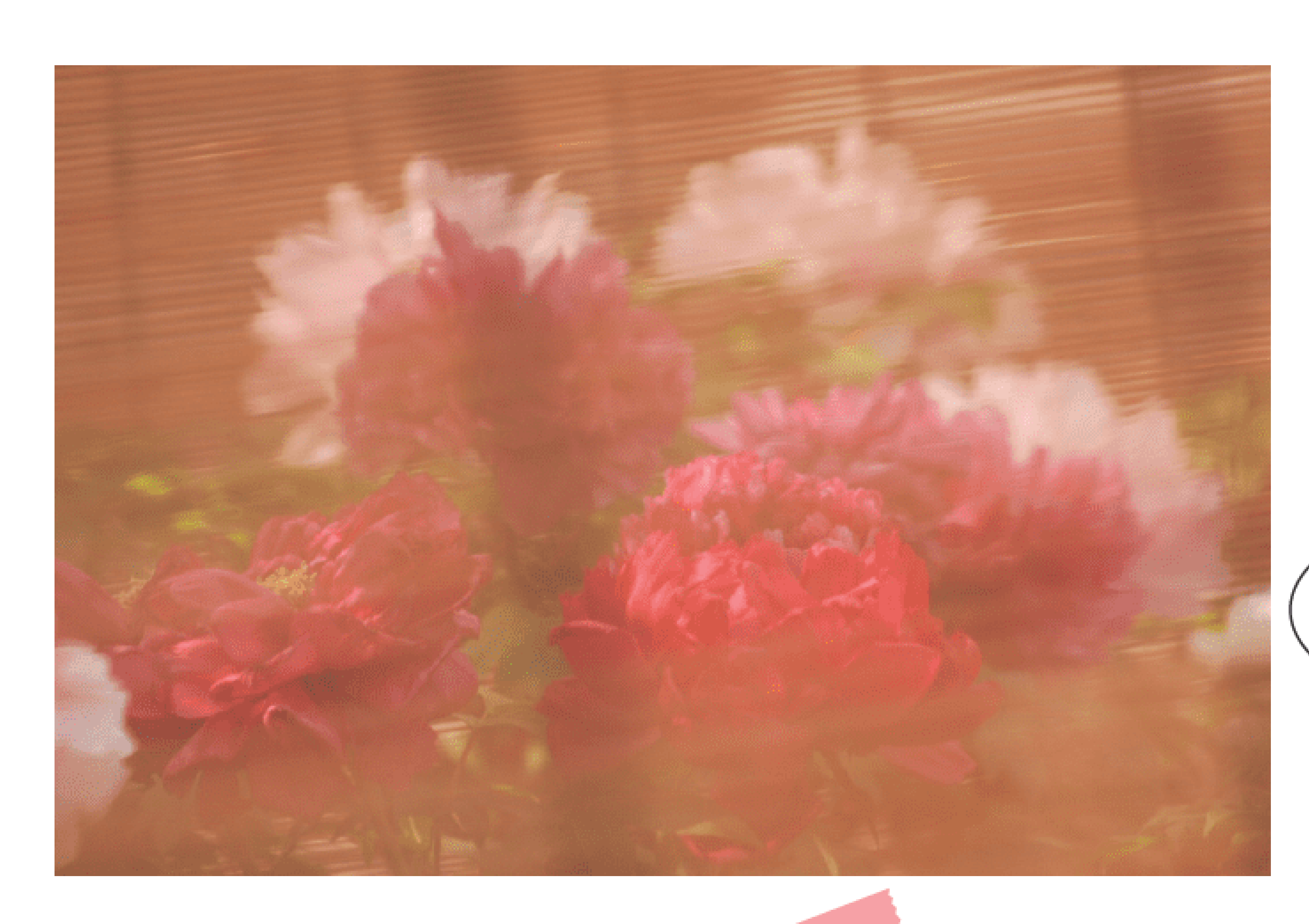
将“单色”模式的对比度调节到最大，拍出了漫画般的效果，把日本横滨拍得好像美国纽约。虽然我没去过纽约。



最小光圈值＋前景虚化

前景虚化作为色彩滤镜

使用小景深，并在近前拍入花朵等的虚化，这种方法称为“前景虚化拍摄”。在此介绍的方法，不是只拍入一点虚化，而是大胆使整个画面都笼罩花的颜色。当然，花以外的景物也可以这样虚化处理。





花朵被竹帘笼罩，透过竹帘拍花，拍出了柔美的感觉。

使相机贴近油菜花，通过“油菜花滤镜”拍摄。

利用虚化
营造柔美感觉。



拍摄要点

- 使用光圈优先自动模式并将光圈数值设为最小（光圈开到最大），使合焦范围狭窄。
- 以花朵几乎要碰到镜头前端的距离拍摄，使花朵的颜色布满画面。
- 取景器所见画面即所拍，因此应调整位置，使画面直至边角处都填满颜色。





数码滤镜“彩色粉笔画”

数码滤镜

近年来“数码滤镜”的发展很快。尤其是宾得、奥林巴斯等品牌，配备了丰富的数码滤镜模式，可获得个性化表现。不要上来就说：“这是野路子！”先亲自试试看。你一定也会为之着迷。

※ 这里以宾得 K7 为例进行讲解。

利用“彩色粉笔画”获得如画的效果。在相机上即可实现此效果。甚至还可以设置处理的强度，也是一大优势。



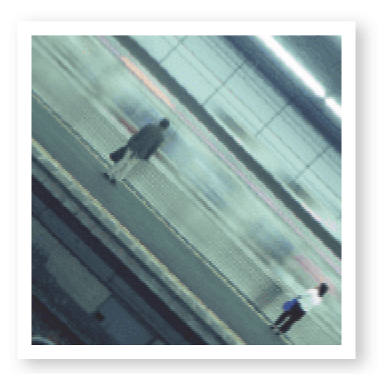
拍摄要点

追求更具个性的表现时使用。

- 显示所拍图像，按四方位控制器的下键调出重播模式面板。
- 在数码滤镜中选择“彩色粉笔画”。
- 选择滤镜强度的参数。

※ 也可以在拍摄时就使用数码滤镜。







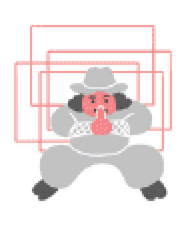






你若一动
照片大变

虽说九宫格构图与铁路人比例等基本方法也很重要，但偶尔也不妨尝试一下打破理论的大胆构图，或挑战一下特技般的拍摄等。注意行为不要出格到被视为可疑人员的地步……



超低位置 + 拍大近前景物

贴地的昆虫视线构图

在拍摄地，很多人都习惯先将相机置于眼平高度。其实，只要大胆改变相机高度，镜头中的世界就会大不一样。尤其推荐贴近地面的超低位置拍摄。不过，在有些地方这样拍可能会把警察招来，请一定小心（笑）。





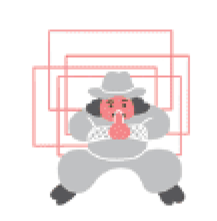
将相机放在田埂间的超低位置拍摄。杂草作为前景虚化，给人柔美的感觉。

都市中也有这样的个性地面。拍摄时请留意周边状况，避免被视为可疑人员。

拍摄要点



- 使相机贴近地面。
- 如有可翻转 LCD 显示屏会很方便（参见第 17 页）。
- 如果是一般的显示屏，可试拍后再微调。



倾斜 + 高调 / 低调

倾斜看世界

虽然倾斜的构图会使照片看上去不稳定，但也并非绝对。组合运用倾斜与高调，可带来充满希望的感觉，营造出拍摄者向对方点头打招呼或探头观望般的氛围。至于倾斜构图的基准，其实我也说不太清，有时是无意识地调整构图找平衡，使画面整体更完整。建议在熟练使用此方法前，有意识地倾斜构图并切实感受其效果。

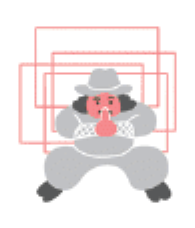
抓拍在田间小路上遇到的农妇。无意识地倾斜了相机，营造出如同向她们点头示意般的氛围。

拍摄要点

想为构图增加亮点时使用。

● 倾斜相机构图。

这是为裁切成正方形而有意倾斜拍摄的。有时也要大胆表现。



大大的陪体＋要素的整理

角落构图

这是将主体置于画面一角的拍摄方法。用于在主体之外还想强调“天空的宽广”或“海洋的清爽”等时。至于具体将主体放置在边角的哪个位置，就要看拍摄者的悟性了。

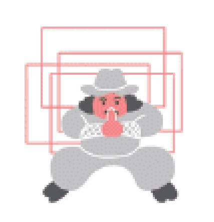
创造只有被摄体与海或天的世界。

为表现蓝天的美，大胆裁掉火车以外的部分。这或许是终极的“做减法”。



拍摄要点

- 使主体之外想展现的风景充满整个画面。
- 将主体置于画面的一角。
- 尽量排除主体与背景之外的要素。



寻找图案＋构图

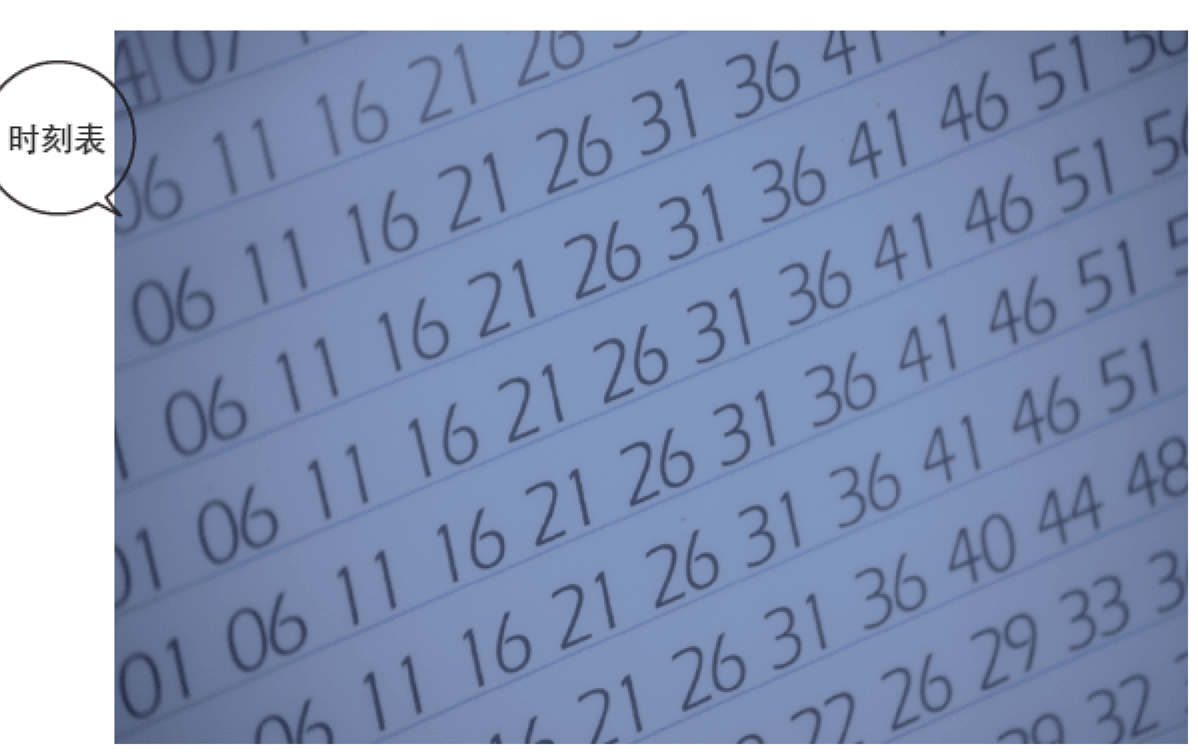
拍出图案之美

毋庸赘述，照片是四边形的世界。利用四边的形状截取有连续图案的被摄体，可以拍出具有设计感的趣味。高层建筑、火车的侧面、人行横道等，世间的图案丰富多彩。

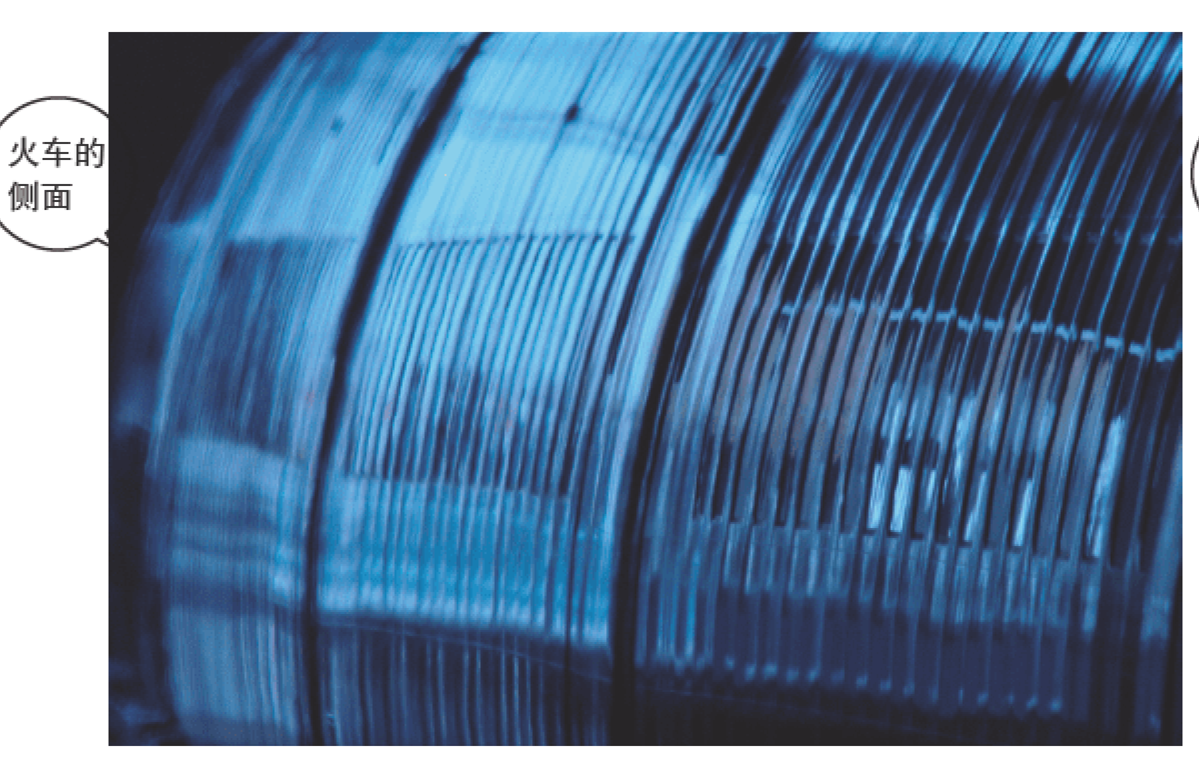
停车场



时刻表



火车的侧面



金属网

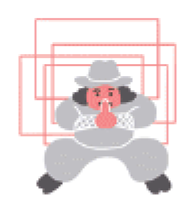


稍加留意就能发现许多图案。在图案中配置一个主体也很有趣。

拍摄要点

- 找到连续的图案。
- 使图案充满整个画面。
- 也可以配置作为亮点的被摄体。

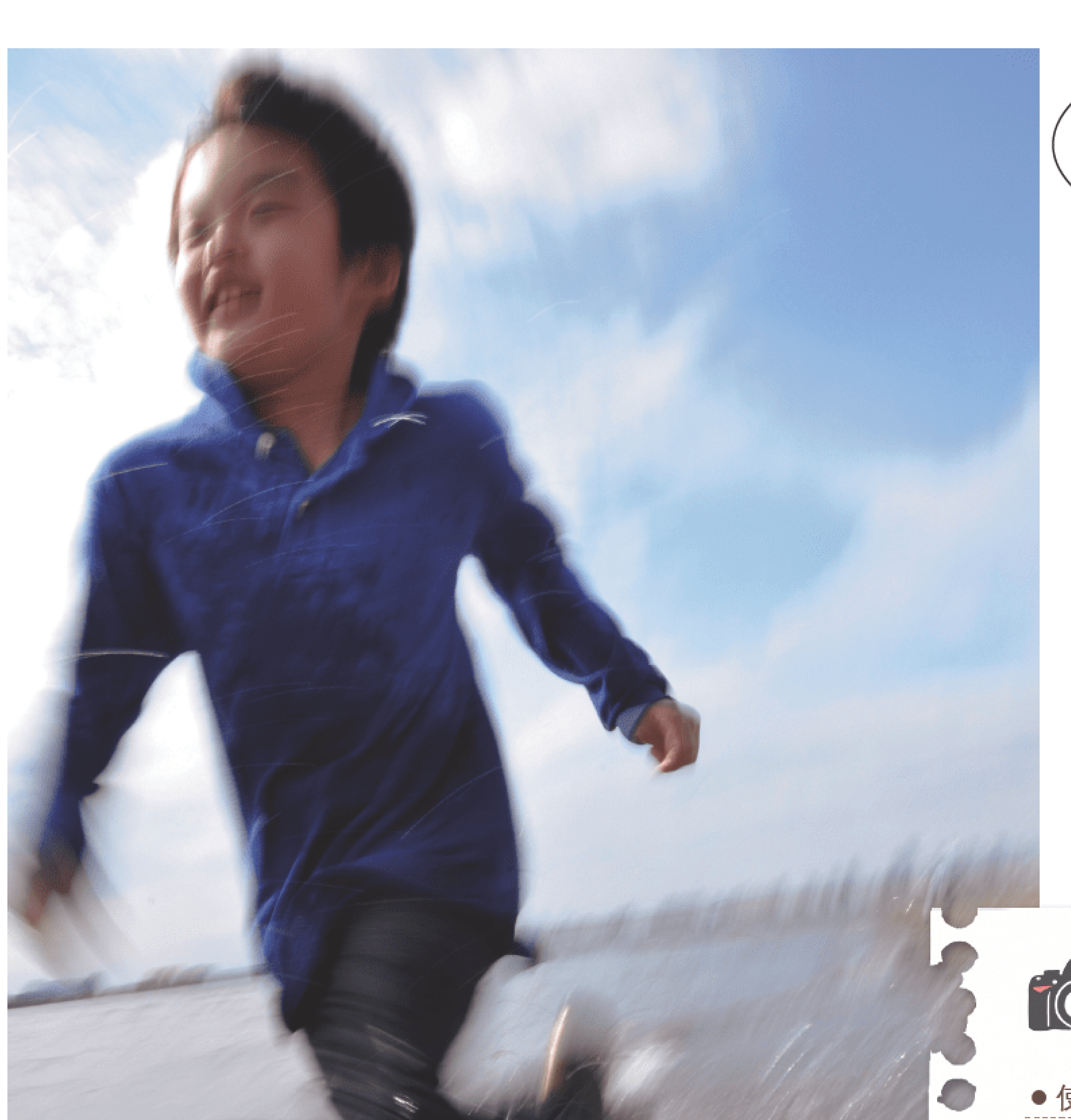
表现连续图案特有的趣味。



广角镜头 + 预置焦点 + 低速快门

玩转盲拍!

想拍到孩子的好表情，就要和他一起跑。平常不怎么跑步的家长也跟着跑起来，仅是这样便会让孩子表情灿烂。使用广角镜头，大致确定相机的朝向后，就和孩子一起跑吧!



平时如果把衣服弄脏爸爸妈妈是要生气的，但今天弄脏了也没关系！孩子会高兴地绽放笑颜。为了拍到孩子的好表情，做父母的也得咬牙运动起来。

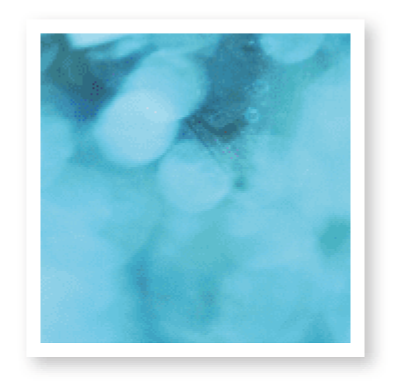


说是随意拍摄，却表现拘谨。

拍摄要点

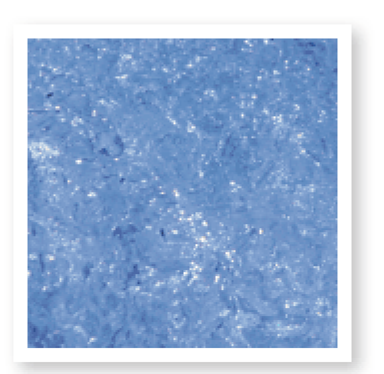
想把孩子拍得生龙活虎时使用。

- 使用广角镜头，事先对孩子预置焦点。
- 尽量使自己与孩子之间的距离保持不变。
- 设置低速快门，边跑边释放快门。
- 只要拍出了动感，抖动也无妨。













光圈优先自动模式大作战

使用第2个小时中推荐的光圈优先自动模式，就能轻松控制合焦范围与抖动。放松心情也有助于创作。你的摄影观念定会因此而拓展。



最小光圈值 + 白平衡“白炽灯”

树叶虚化似灯饰

“前景虚化”可以营造柔和的氛围，常用花或新绿植物等进行虚化，但山茶树叶等常绿树的叶子反射阳光的状态被虚化后，能够展现灯饰般效果的幻想世界。

将树叶反光的部分拍成虚化，营造灯饰般的效果。白平衡大胆设置为“白炽灯”进行拍摄。

为画面增添闪耀的光辉。



拍摄要点

- 使用光圈优先自动模式并将光圈值设为最小（最大光圈），使合焦范围狭窄。
- 找到常绿树叶反光的部分。
- 取景器所见画面即所拍，调整距离以得到灯饰般效果的虚化。



最大光圈值 + 构图

趣味泛焦

使用广角镜头拍摄，将光圈值设为最大（最小光圈）拓宽合焦范围，拍出了消除透视感的“错视画”般的效果。虽然这是一种由来已久的技巧，但只要有好的创意，也能拍出别具韵味的家庭照片。

使用广角镜头并选择光圈优先自动模式，便可以让“孩子站在沙拉酱瓶上”啦。这样拍摄时容易产生抖动，应使用三脚架。



拍摄要点

想拍出惊人的照片时使用。

- 使用光圈优先自动模式并将光圈值设为最大（最小光圈），拓宽合焦范围。
- 在距离沙拉酱瓶很远的后方放置凳子，让孩子站在上面。
- 沙拉酱瓶的盖子刚好挡住凳子拍摄。
- 用心构图，以吸引人关注到特殊效果的部分。



最小光圈值 + 多重曝光

焦点效果叠加

使用“多重曝光”可以合成焦点错位的照片。“合焦世界”与“脱焦世界”协同作用，交织出幻想效果。如果所用相机未配备“多重曝光”功能，可进行长时间曝光，在曝光期间移动焦点。

也可以尝试使用尼康相机的“图像合成”功能。

脱焦的光斑营造了柔美的氛围。大胆地未使用三脚架，有时轻微的抖动也能增添奇幻效果。



拍摄要点

- 使用光圈优先自动模式并将光圈值设为最小（最大光圈），使合焦范围狭窄。
- 多重曝光的幅数设为 2。
- 先准确对焦，释放快门拍摄第 1 幅。
- 再切换至手动对焦，使其脱焦，释放快门拍摄第 2 幅。

不仅适用于光的叠加，也可用于合成花朵特写等。



最小光圈值 + 高速快门

高速快门下的微观世界

使用高速快门拍摄可以定格我们觉察不到的瞬间。这也是静物摄影的一大魅力。尤其是波浪、河流或喷泉等动态的水，它们的形状时刻都在变化，静物照片可展现超乎想象的世界。

设置 1/3000 秒的高速快门，以远摄镜头截取喷泉的顶端部分。将白平衡设置为“白炽灯”，跃动的水被拍得仿佛冻结的冰一般。

使用超远摄镜头，仅截取此喷泉的顶端部分。

仿佛让时间停止，走进微观世界。

拍摄要点

- 使用光圈优先自动模式并将光圈值设为最小（最大光圈），以提高快门速度。
- 选择 1/2000 秒以上的高速快门。
- 无法得到高速快门时，应提高 ISO 感光度进行调整。



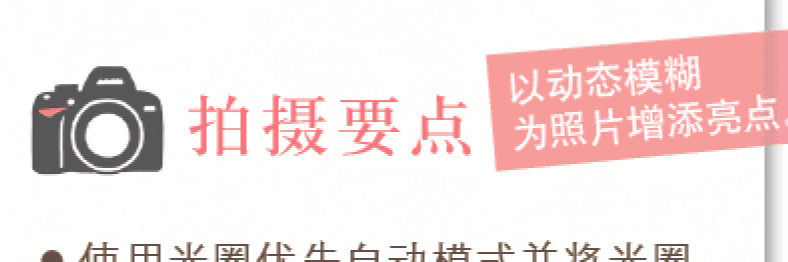
最大光圈值 + 低速快门

低速快门下的动态模糊亮点

低速快门可以拍出不同于肉眼所见的奇妙世界。可以定格动态被摄体而模糊背景，也可以动态模糊被摄体作为照片的亮点。发挥不同的创意利用低速快门就能展现奇幻世界。



利用单色拍摄充满怀旧感的街景，将电车拍成动态模糊为风景增添亮点。以 1/10 秒的快门速度拍摄。



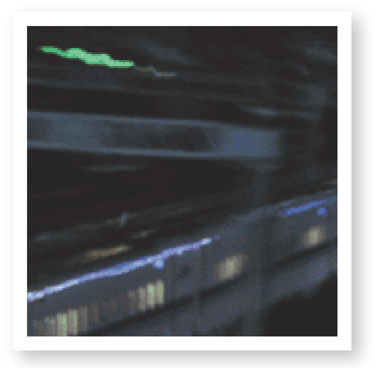
- 使用光圈优先自动模式并将光圈值设为最大（最小光圈），以降低快门速度。
- 试拍，根据所需动态模糊的程度设置光圈。
- 请尽量使用三脚架拍摄，以防止手抖动。

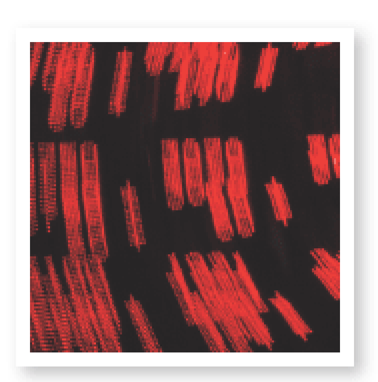


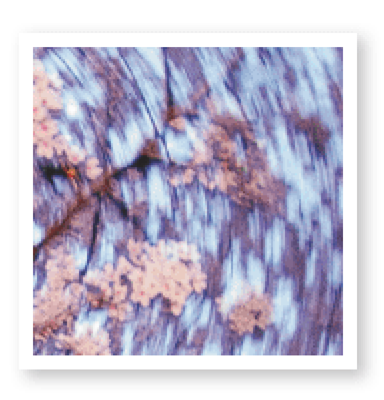
在连接着蒸汽火车头的车厢里隔窗拍摄火车头。以光圈 F8、快门速度 1/4 秒拍摄，将流动的景色表现出幻想效果。













最后的手段是让相机动起来

愁于没什么可拍时，不妨大胆设置低速快门，让相机动起来进行拍摄。其中追随拍摄必须多练习才能拍好。汽车也好回转寿司也罢，建议利用可能的运动物体来练习追随拍摄。



低速快门 + 摇摄（平移相机）

追随拍摄

追随拍摄乍看起来有点难，其实只是定格被摄体，很简单的。首先，应注意避免拍成“牛眼构图”，从约1/250 秒的快门速度开始练习，熟练后再慢慢降低快门速度。



基本要领是减少列车行进方向的空间，并尽可能截掉列车下方的空间。

因盯住画面正中央观察列车而拍成了“牛眼构图”。应在想配置列车的目标位置上观察。





拍摄要点

表现出列车的动感。

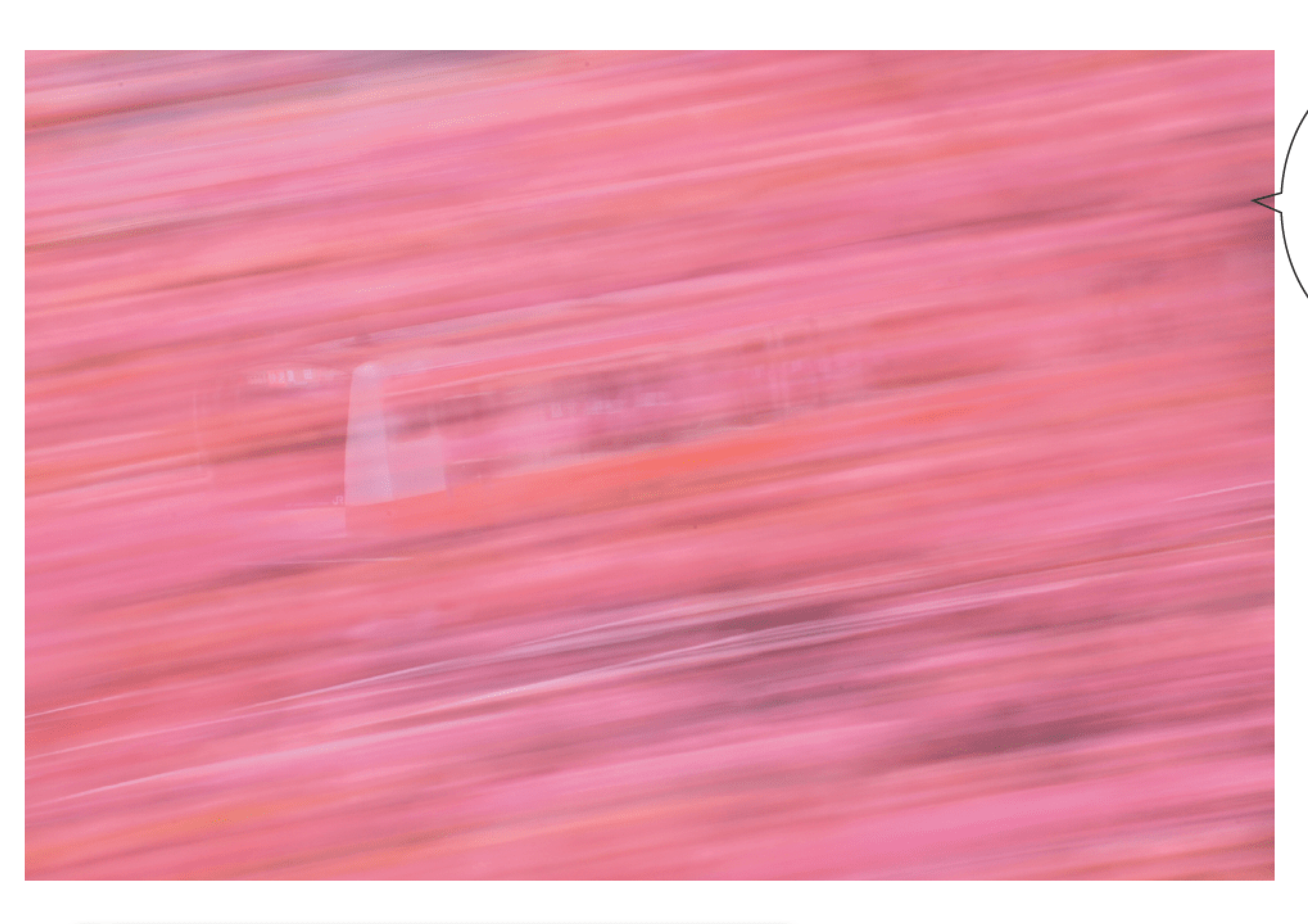
- 在想要配置列车的目标处“预置焦点”，以 AF-C（连续伺服 AF）进行对焦（参见第 49 页）。
- 将快门速度设置在 1/250 秒以下。
- 追随着列车的运动移动相机。
- 如果从画面正中央观察列车，就会拍成“牛眼构图”。因此应盯住配置列车的目标位置，平移相机拍摄。



低速快门 + 预置焦点 + 摇摄

花木追随拍

当被摄体与相机之间有花草树木等时，以低速快门追随拍摄，可以使面前的花草树木等动态模糊成为一片色彩，得到梦幻效果。只要拍出了动感，即使不能完全定格被摄体也无妨。



电车仿佛融入了花海。使用DX格式相机，焦距200mm，光圈F32，快门速度1/4秒拍摄。

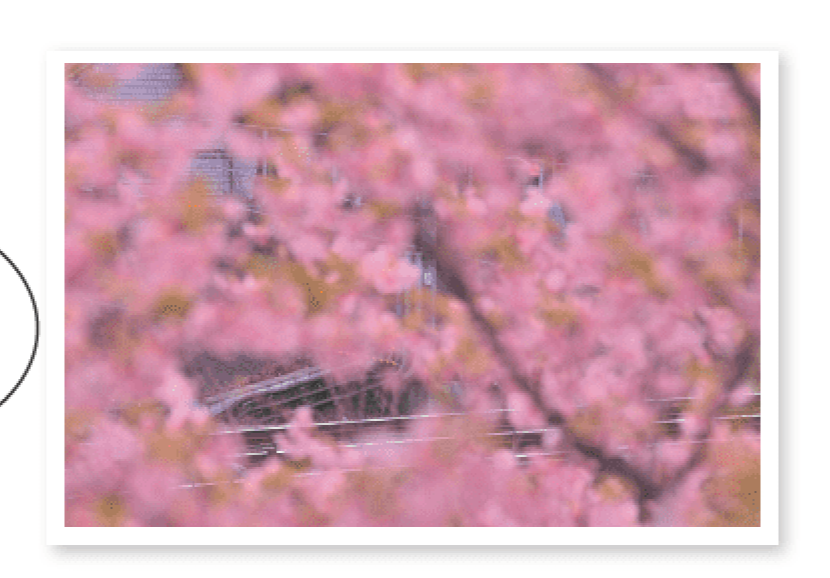


拍摄要点

通过追随拍摄，在动感中增添季节感。

- 由于不能使用自动对焦，对透过花木的远处线路进行“预置焦点”。
- 快门速度设置在1/8秒以下。
- 对花木远处的电车移动相机追随拍摄。

上面作品的拍摄现场。追随拍摄了河津樱远处依稀可见的线路。





低速快门 + 变焦 + 摇摄

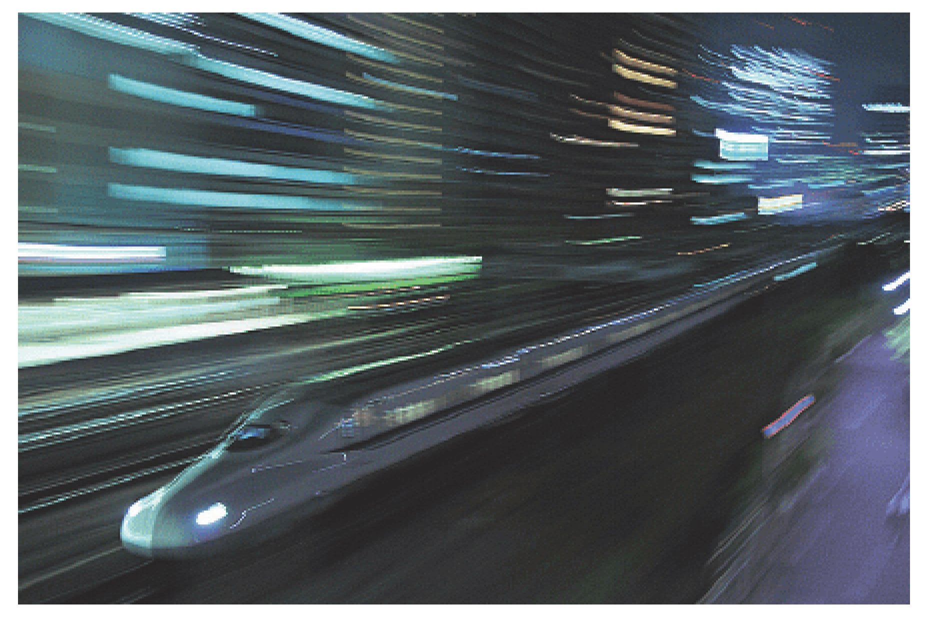
变焦追随

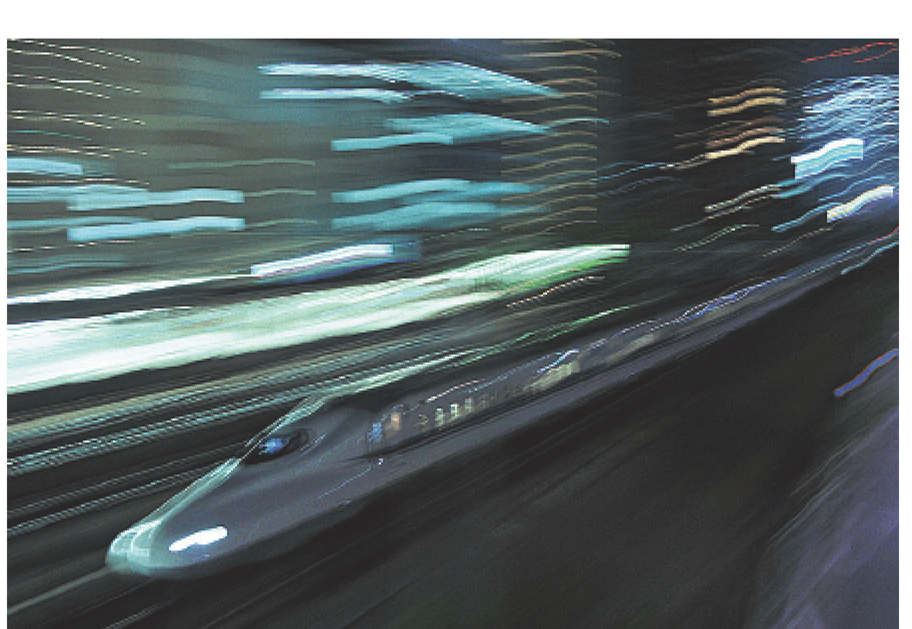
这是使用变焦镜头变焦的同时进行追随拍摄的技巧。由于追随拍摄与变焦同时进行，画面中的列车看上去大小未变。建议选择 1/8 秒左右的快门速度。





观察这 5 幅照片可知，虽然焦距改变了，但画面内列车的大小几乎没有变化。这是变焦追随拍摄的窍门所在。







拍摄要点

想表现强烈的动感时使用。

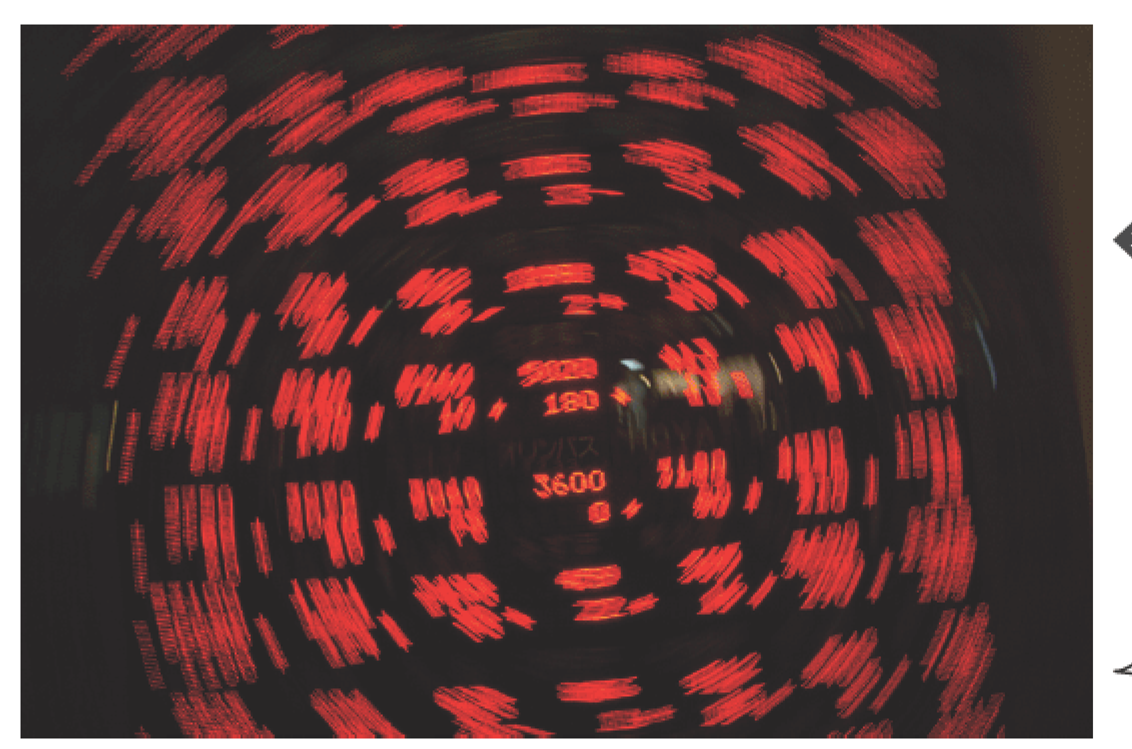
- 首先根据想拍的大小选择合适的焦距进行构图，预置焦点。
- 将快门速度设置为 1/8 秒左右。
- 先变焦至远摄端，对远处的列车构图，待画面中的列车位置达到构图平衡时开始变焦追随拍摄。
- 变焦时要尽量使驶来的列车在画面内的大小保持不变，同时释放快门。



低速快门＋旋转相机

旋转追随

主要使用广角镜头，设置低速快门并旋转相机拍摄。因中心部分的旋转较小，外侧旋转较大，能拍出非常有趣的效果。不用思考这么拍是否有意义，先试着旋转起来吧。



即使是像上面照片中这样没什么特别的电子显示牌，旋转拍摄也会拍出“数码世界”的感觉。

中心部分难以置信地被定格了。







拍摄要点

- 设置大光圈值（收缩光圈），以低速快门拍摄。
- 将想要定格的被摄体置于画面中心。
- 旋转相机。
- 旋转时尽量以镜头中心为轴。

想拍得动感十足时使用。



低速快门 + 鱼眼镜头 + 摇摄

钟摆追随

在鱼眼镜头的世界里，火车呈弧形飞驰。设置低速快门，配合火车的运动进行摇摄，可以得到动感十足的追随拍摄效果。为对抗铃木一朗（日本著名职业棒球选手）的“钟摆打法”，我将其命名为“钟摆追随”（笑）。

仿佛花的漩涡一般的效果，动感表现了春天的感觉。仅定格了闪光灯照射的部分，更具幻想效果。以光圈 F4、快门速度 1/15 秒拍摄。



拍摄要点

使用鱼眼镜头追随拍摄运动被摄体。

- 使用鱼眼镜头竖拍，构图时使线路位于画面底部。
- 选择 1/8 秒左右的低速快门。
- 追随火车的运动移动相机。
- 边追随拍摄边进行闪光。



如何自由操控一个苹果？请看专业摄影师的绝招

附带DVD的使用方法

将附带的DVD放入DVD播放器或计算机中，会显示菜单画面。单击“开始播放”按钮即可从头播放。在右侧的“章节列表”中选择菜单项目，即可直接播放想看的段落。此外，可以利用DVD章节列表中“第5个小时”的内容，复习书里的第5个小时中学习的“怎么拍？25大必杀绝招”。



“开始播放”按钮 ［章节列表］

章节列表 第5个小时 抢先看！

主编提出的课题！不出房间就能拍出的10种照片！

DVD章节列表“第5个小时”的课题，由《数码相机杂志》的川上主编提出“足不出户能拍出多少种照片”。面对主编提出的挑战，中井老师从容不迫：“哪怕100种都能拍出来。”

使用曝光补偿、白平衡、优化校准这三大武器，并利用多款镜头，中井老师挑战了“一个苹果的拍摄”。

首先晃动窗帘，拍出柔美的苹果。再利用优化校准的“鲜艳”模式，活用与椅子的绿色之对比，拍出流行艺术感的苹果。用稍难的追随拍摄，拍出动感十足的苹果。最后还拍出了“苹果主编”！

结果非常惊人，别说10种了，就算是100种，或许都能很快拍出来。看到中井老师拍得如此快乐，大家也赶快拿起相机和苹果试试吧。



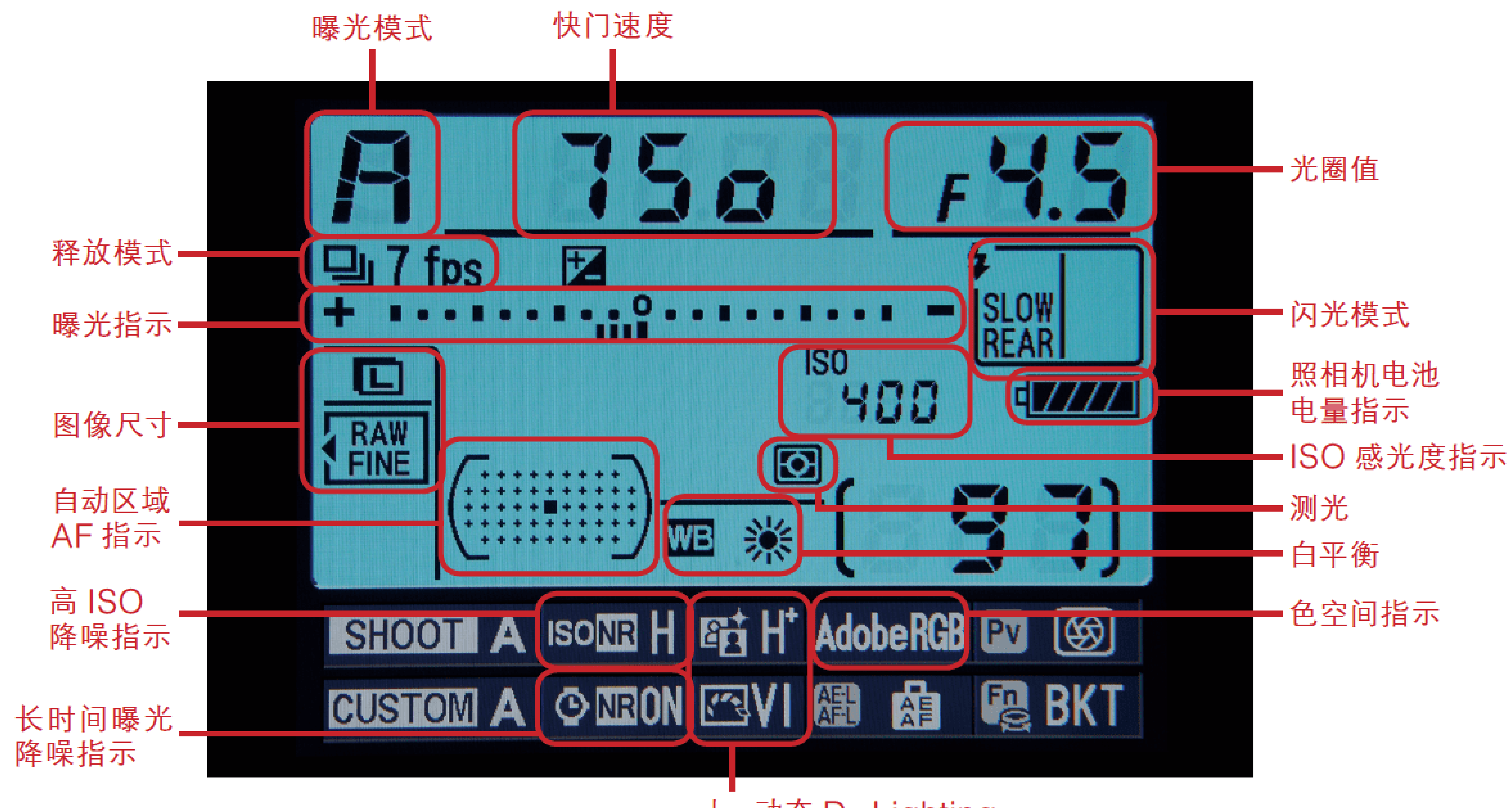
看DVD时，请确认这些内容！

- 根据被摄体自身给人的感觉，区别运用高调与低调。
- 失败和禁忌中往往蕴藏着新的发现。
- 追随拍摄的实拍练习很重要。
- 目标并非“高水准照片”，而应该是“自己觉得好的照片”。


以花作为前景虚化，拍出柔美的苹果。
利用优化校准的“鲜艳”模式，拍出流行艺术感的苹果。
放在灯上，利用优化校准的“鲜艳”模式并将“对比度”和“饱和度”都调节至最大，拍出闪耀光辉的苹果。
最后以最大景深拍出了“苹果主编”
利用优化校准的“单色”模式，拍出寂寥感的苹果。
晃动窗帘，高调拍摄，拍出柔美的苹果。
使用鱼眼镜头并半圆形旋转相机。细看便知周围都是人脚。
DVD 中还实践了更多种套路!

基础的拍摄术语

信息显示画面



拍摄术语

A–Z

【3D 跟踪】
→参见第 124 页。

【AF–C】
→自动对焦模式。

【AF–S】
→自动对焦模式。

【AF 感应器】
测定与被摄体之间距离的感应器。通常 1 个自动对焦点只对应 1 个感应器，而十字型感应器则是 1 个自动对焦点使用 2 个感应器，能进行更高精度的自动对焦。

【AF 区域】
自动对焦感应器的分布范围。

【B 门】
按住快门释放按钮期间快门保持打开状态的拍摄方法。使用三脚架拍摄烟花或夜景时很有效。

【CF 卡】
→存储卡。

【D–Movie】
→动画即时取景。

【DX 格式】
→图像传感器。

【Exif 数据】
记录于图像数据中的拍摄日期、曝光参数等数据。

【FX 格式】
→图像传感器。

【HDR】
High Dynamic Range（高动态范围）的简称。在相机上或通过图像处理软件合成相同场景下拍摄仅曝光不同的图像，从而大幅拓展从高光部到暗部的层次表现。

【ISO 感光度】
International Standards Organization（国际标准化组织）规定了胶片感光度的标准，为在使用图像传感器成像的数码相机上还原相同效果而使用的相应数值即为"ISO 感光度"。通过提高感光度，可以在昏暗条件下也得到恰当曝光，但由于是对不足的光进行电子增幅，容易导致噪点的产生。

【JPEG 图像】
→图像品质。

【RAW 图像】
→图像品质。

【RAW 显像】
通过图像处理软件将所拍 RAW 图像转换为 JPEG 或 TIFF 等通用性强的格式。

【SD 卡】
→存储卡。

【TIFF 图像】
→图像品质。

【VR 镜头】
→手抖动补偿机构。

a

【暗部】
指不受光的阴影部分，有时也指图像中昏暗的部分。

【暗角】
以接近最大光圈拍摄时，画面四周变暗的现象。可以通过收缩光圈拍摄减轻此现象，且近来越来越多的相机配备了拍摄时即进行图像处理抑制暗角的功能。

b

【白平衡（WB）】
→参见第 125 页。

【曝光控制 EV 步长】
调节快门速度与光圈时的步长，现以"1/2 步长"和"1/3 步长"为主流。

【曝光模式】
设置自动或手动曝光等拍摄时曝光方式的模式。包括光圈优先自动（A）、快门优先自动（S）、程序自动（P）及手动（M）等。

c

【层次补偿功能】
→动态 D-Lighting，参见第 124 页。

【层次缺失】
照片层次被破坏的状态。过度进行图像处理或多次覆盖保存 JPEG 图像等时会产生此现象。

【测光模式】
测定被摄体亮度的方式。其中矩阵测光是指将画面整体分为多个区域，分别测定各区域的亮度，再根据具体情况算出恰当曝光的测光方式。另外，点测光用于希望重点对被摄体某个狭窄范围进行测光的情况。

【场景模式】
拍摄者选好模式后，相机会自动根据拍摄场景完成预设的相应设置。

【长时间曝光降噪】
用来减少长时间曝光拍摄时的噪点的功能。一般来说，曝光时间越长，相机内进行降噪处理的时间就越长，接着拍下一幅所需的间隔时间也较长。

【存储卡】
记录所拍图像数据的"CF 卡"或"SD 卡"。亦称"记录媒体"。

d

【点测光】
→测光模式。

【动画即时取景】
使用数码单反相机通过即时取景拍摄影片的功能。由于数码单反相机的图像传感器比一般的摄像机大，能够在拍摄影片时发挥出美丽的虚化效果及细腻的成像力。

【动态 D-Lighting】
→参见第 124 页。

【动态范围】
从暗部缺失至高光溢出的层次范围。动态范围越宽广，层次还原越出色。

【动态模糊】
拍摄运动物体时，呈背景清晰、仅运动物体模糊的效果。可通过设置更高的快门速度加以改善。

【对比侦测 AF】
自动对焦方式之一，在使用数码单反相机进行即时取景拍摄时发挥作用。通过侦测图像的对比度进行对焦。

【对焦点】
尼康相机称配置自动对焦感应器之处为对焦点。各款相机均精心安排了对焦点的数量及位置，以实现更高性能的自动对焦。

【对焦模式】
→自动对焦模式。

基础的拍摄术语

【多重曝光】
多次拍摄合成一幅图像的拍摄手法。想要在一幅照片中拍入多组烟花等时可加以运用。

f

【反光板】
反射光线打亮被摄体影子的板状用具，颜色多为白色或银色。也有小巧的可折叠型反光板。

【反光板弹起】
释放快门前预先升起反光板的功能。可抑制因反光板动作引起的抖动。

【泛焦】
画面整体合焦的状态。

g

【高 ISO 降噪】
高感光度拍摄时减少噪点的功能。开启此功能后，通常连拍幅数会减少。且过分降噪会导致图像失去锐利感。

【高光部】
指画面中明亮的部分。有时也指画面中最亮的部分。

【光圈值】
光线由通光孔射入镜头，调节通光孔大小的部件被称为光圈。通过调整光圈的数值（光圈值）可以控制进入镜头的光量。光圈值通常是指收缩光圈的程度。

h

【画面覆盖率】
取景器或 LCD 显示屏中观察到的范围相对于实际拍入范围的比例，也被称为视野率。画面覆盖率不到 100% 时，照片拍入的范围大于取景器内观察到的范围。

j

【焦距】
镜片中心（光心）到结像点（焦点）间的距离。焦距短的为广角镜头，焦距长的为远摄镜头。

【即时取景】
将图像传感器接收的影像反映在 LCD 显示屏上的功能。因为能够即时确认想拍的图像，可灵活用于构图及对焦。

【矩阵测光】
→测光模式。

k

【宽高比】
表示画面的宽度与高度之比，FX 格式相机拍的照片宽高比为 3:2。多数小型数码相机采用 4:3。此外还有正方形的 1:1，以及横长的 16:9 等多种宽高比。

【可翻转 LCD 显示屏】
可自由调整角度的 LCD 显示屏，在俯拍或仰拍等时很有效。

【快门速度】
快门是调节图像传感器受光时间的机构，而快门速度通常是指快门打开的时间。

l

【脸部优先 AF】
相机自动检测被摄体面部并对焦的自动对焦方式。有些机型还可以检测多个人物。

n

【纳米结晶涂层】
尼康引以为傲的镜头涂层技术，在强光射入镜头的情况下也可强效抑制鬼影及眩光，获得非常清晰的图像。

q

【清洁图像传感器】
清洁、去除图像传感器或低通滤镜上附着的灰尘等。此外，有时也指相机配备的相应清洁功能。如有灰尘附着在图像传感器上，照片中可能会拍入脏点。

r

【日光同步闪光】
在明亮的条件下使用闪光灯拍摄的手法。将闪光作为辅助光使用可以淡化阴影。

s

【手抖动补偿机构】
抑制拍摄时手抖动的功能，分为镜头内置或相机内置两种类型。尼康的 VR 镜头即镜头内配备了手抖动补偿机构 VR 减震功能。

【释放模式】
设置快门释放的动作，可选择连拍、单张拍摄或自拍等。

【闪光曝光补偿】
在相机所设的闪光灯闪光输出量的基础上实施更亮或更暗的补偿。

【闪光模式】
可设置后帘同步或防红眼模式等多种闪光灯功能。

【视角】
表示照片所拍范围广度的角度。

【数码滤镜】
在相机内进行图像处理，添加多种图像效果的功能。

【色空间】
包括 AdobeRGB 和 sRGB 等，不同色空间可还原的色彩范围不同。

【色温 =K（开尔文）】
表示光源色彩性质的单位。一般来讲，色温较高的光呈蓝白色，色温较低则为红色。

【十字型感应器】
→ AF 感应器。

t

【图像尺寸】
图像的大小，在数码相机中通常以像素来表示。

【图像传感器】
数码相机中相当于胶片相机中胶片的部件。尼康数码单反相机的图像传感器分为两类，其中 FX 格式与 35mm 胶片大小几乎相同，亦称为全画幅。而 DX 格式图像传感器的尺寸较小，比起全画幅相机，所安装镜头可获得相当于约 1.5 倍的视角，亦称为 APS–C 画幅。

【图像品质】
所拍图像的文件格式、大小及画质等的设置。RAW 图像是以后期图像处理为前提的保存格式，拍摄后还可进行多项调整，但不借助专用软件就无法查看图像。与此相对，JPEG 图像是经过压缩的，文件也较小，方便一次拍摄更多幅，但拍摄后图像处理的余地比较小。TIFF 图像的文件虽然相对较大，但能够以未压缩的状态保存。拍摄 JPEG 图像时，可以通过设置压缩比调整画质。

【风格调节】
→优化校准，参见第 125 页。

x

【小光圈虚化】
因光的衍射造成轮廓模糊的现象。拍摄时不过度缩小光圈，或后期进行图像处理提高锐度可改善此现象。

【像差】
因光的折射率或镜头构造产生的光学现象，包括色晕等“色像差”，以及图像变形的“歪曲像差”等。高价镜头通过采用特殊形状或材质的镜片，能够有效补偿像差。

【像素数】
像素是构成图像的最小单位，像素数表示像素的总数。像素越高，图像的分辨率就越高。但高像素也有弊端，如高感光度下容易产生噪点，图像文件更大等。

【虚拟水平】
在 LCD 显示屏上显示测量相机水平的标尺（水准仪）的功能。

y

【优化校准】
→参见第 125 页。

【衍射现象】
光线照射物体时绕到其后方的现象。过度缩小光圈时，衍射现象很明显，表现为小光圈虚化。

z

【噪点】
高感光度拍摄或长时间曝光拍摄时产生的多色颗粒状物。可以通过降噪处理抑制。

【直方图】
表示图像亮度分布的图表。也可以作为决定曝光的参照。

【自动包围曝光】
根据所设的曝光差，相机自动改变曝光拍摄多幅的功能。在难以决定曝光的场景中很有效。

【自动对焦模式】
自动对焦的控制方式。尼康相机配备的 AF–S（单次伺服 AF）主要适用于静止物体，一次对焦后会锁定焦点直至再次对焦。而 AF–C（连续伺服 AF）则可以自动对运动被摄体进行连续自动对焦。

【最大光圈】
镜头的最小光圈值（将光圈开至最大时的数值）。可以说此数值越小，镜头的最大光圈越大。

【最近对焦距离】
所用镜头可对焦的最近拍摄距离。

基础的拍摄术语

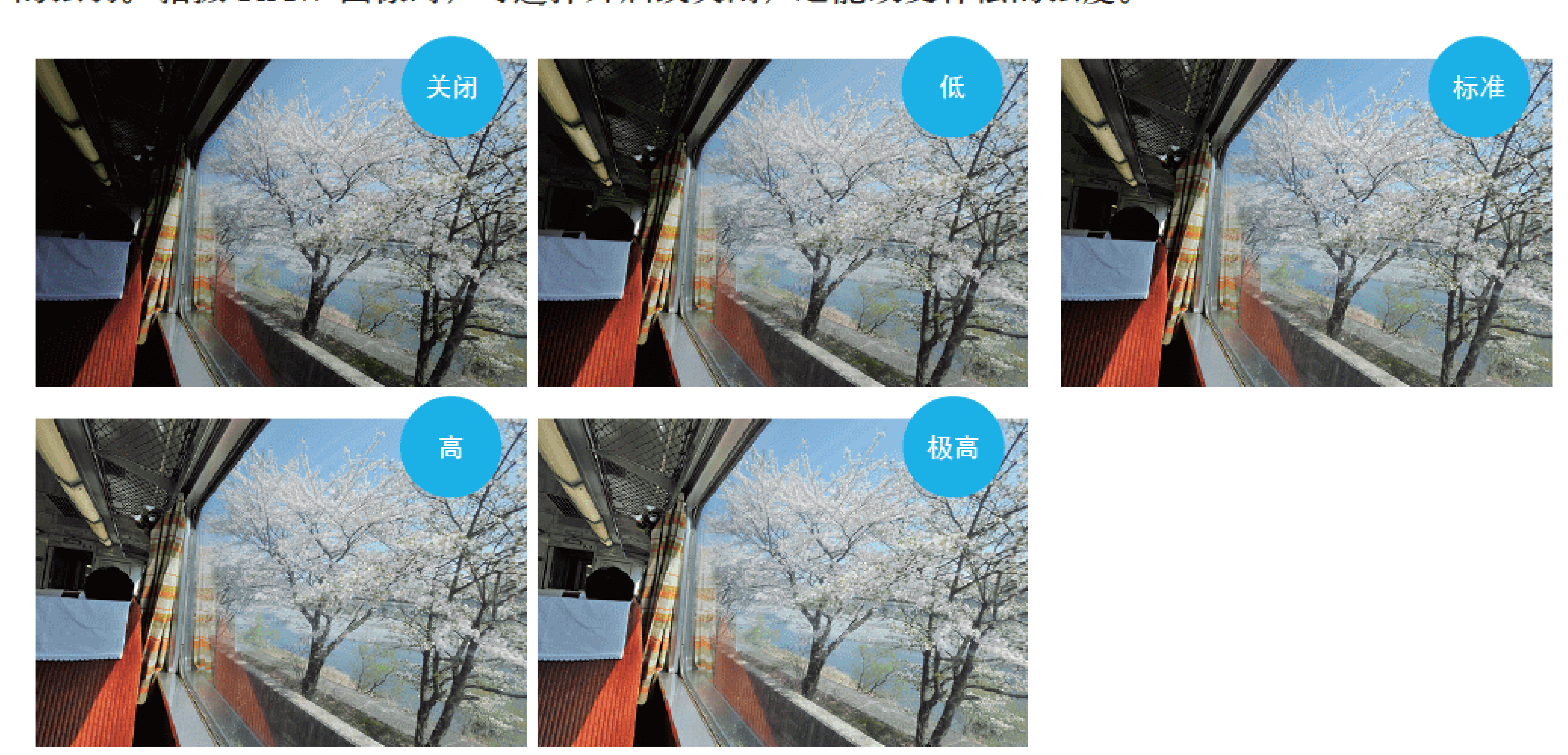
3D 跟踪

AF 区域模式之一，可在初次以所选对焦点对焦后，记住被摄体的颜色并自动变换对焦点进行跟踪对焦。查看连拍的照片可知，对焦点在不断变化，直至火车驶出画面都实现了准确合焦。不适合用于拍摄被摄体与背景颜色相似等场景，建议视情况使用。



动态 D-Lighting（层次补偿功能）

为拍出接近肉眼所见的风景，拍摄明暗差较大的被摄体等时减轻高光溢出和暗部缺失的功能。正如下方照片所示，在同时拍入明暗差较大的车内与车窗外等情况下很有效，且可以设置补偿效果的强弱。拍摄 RAW 图像时，可选择开启或关闭，还能改变补偿的强度。



优化校准（风格调节功能）

风格调节功能可以像更换胶片一样设置照片的成像效果及调子。不同品牌的相机叫法不同，尼康称之为“优化校准”。不仅有多种预设模式可供选择，还能根据意图调整“饱和度”、“对比度”、“锐度”等成像效果的相关设置。



白平衡（WB）

白平衡是数码相机特有的功能，通过补偿不同色温或光源导致的偏色，使白色被摄体被还原成白色。除了相机自动选择白平衡的“自动白平衡”外，根据不同的拍摄情况还配备了多种模式。下面的照片是在自然光下选择不同的白平衡模式拍摄的。





记得刚刚成为专业摄影师时，
我曾为了拍出“不输给任何人的照片”，
盲目地背着大型器材一味蛮干，
为了拍出与众不同的照片，
奔走于日本各地。

这样的日子持续了十年，
直到有一天，不经意间看到自己
学生时代拍的照片，
才猛然醒悟。

“摄影”这件事，
以及自己如此喜爱的火车摄影，
都已经变成了单纯的“义务”。

你在享受摄影吗?

照片中的世界，竟如此精彩！









近来，我时常感觉
很多人并没有真正享受摄影。
虽然本书中介绍了很多
提高拍摄水平的窍门，
但大家不要为了拍出高水平照片而拍，
也不要为了在影赛中拿奖才拍。
以那样的目的拍出的照片，
无法真正打动人心。
这是我近来的体会。

就像我盲目蛮干时
拍出的照片那样。

不要把目标定为“高水平照片”，
而应以自己觉得好的照片为目标。

